



# Vegaanit ravintoloiden arjessa

Roosa Koski

OPINNÄYTETYÖ  
Toukokuu 2020

Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma  
Restonomi AMK

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Palveluliiketoiminta  
Restonomi

ROOSA KOSKI  
Vegaanit ravintoloiden arjessa

Opinnäytetyö 59 sivua, joista liitteitä 5 sivua  
Toukokuu 2020

---

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, kuinka yleistynyt veganismi on vaikuttanut ravintoloitsijoiden toimintatapoihin. Opinnäytetyössä tutkittiin myös kuluttajien mielipiteitä ja tyytyväisyyttä ravintoloiden toimintaan, sekä heidän omia syitäään vegaaniruokavalion noudattamiseen. Opinnäytetyön tilaajana toimi Tampereen Vegaaniliitto. Toimeksiantaja kiinnostui opinnäytetyön tekijän aiheesta. Heillä ei ollut erityisiä vaatimuksia työn sisältöön.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää kahden pääkysymyksen avulla, kuinka yleistynyt vegaanisuus on vaikuttanut ravintoloiden toimintatapoihin ja tarjontaan. Haluttiin selvittää myös, millaisena ravintoloiden edustajat näkevät vegaanisen ruoan tulevaisuuden. Työssä tutkittiin myös kuluttajien tyytyväisyyttä ravintoloiden toimintaan ja syitä vegaaniseen ruokavalioon. Tutkimusmenetelminä käytettiin sekä kvalitatiivista, että kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Kvalitatiivinen tutkimus oli puolistrukturoitu teemahaastattelu, jossa tulosten analysoinnissa käytettiin apuna sisällönanalyysia. Kvantitatiivinen tutkimus toteutettiin kyselynä, joka analysoitiin Excel- ja Tixel-tilasto-ohjelmien avulla.

Tutkimuksessa selvisi, että vegaaninen ruokavalio tulee yleistymään entisestään, ja ihmiset tulevat tulevaisuudessa kiinnittämään yhä enemmän huomiota omaan ruokavalioonsa ja ruoan alkuperään. Ilmastomuutoksella on suuri vaikutus myös ruokatuotantoon. Tuloksista selvisi myös, että ilmastomuutoksen hallittavuuden takia kuluttajat miettivät ruokavaliotaan entistä tarkemmin.

---

Asiasanat: vegaani, erityisruokavalio, syömisen trendit, tulevaisuuden ruoka

## ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Hospitality Management

KOSKI ROOSA:  
Vegans in the Everyday Life of Restaurants

Bachelor's thesis 59 pages, appendices 5 pages  
May 2020

---

The aim of the thesis was to find out how the rise of veganism has affected the operations of restaurateurs. The thesis also examined consumers' opinions and satisfaction with the operation of restaurants and their own reasons for following a vegan diet. The thesis was commissioned by the Vegan Society of Tampere. The client was interested in the thesis author's topic. They had no specific requirements for the content of the work.

The aim of the thesis was to find out, with the help of two main questions, how the rise of veganism has affected the way restaurants operate and the food they offer. The aim was also to find out how restaurateurs see the future of vegan food. The study also examined consumer satisfaction with selection of vegan restaurants and the reasons for their vegan diet. Qualitative and quantitative research methods were used in the study. Qualitative research was using a semi-structured thematic interview in which content analysis was used to analyze the results. The quantitative study was carried out as a questionnaire, which was analyzed using Excel and Tixel statistical programs.

The results showed that the vegan diet would become increasingly common, and in the future people would pay more attention to their diet and the origin of food. Climate change will also have a major impact on food production. The results also showed that due to the controllability of climate change, people are paying more attention to their diet.

---

Key words: vegan, diet, eating trends, food of the future

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	RUOAN TERVEELLISYYS .....	6
2.1	Ruoka ja ravitsemus.....	6
2.2	Ruoan valinta .....	7
2.3	Ruokavalion kokonaisuus ratkaisee .....	8
2.4	Ravitsemussuositukset .....	9
2.5	Syömisen trendit .....	17
2.6	Yksilölliset ruokavaliot .....	19
2.7	Tulevaisuuden ruoka.....	19
3	VEGAANIRUOKAVALIO.....	22
3.1	Vegaani.....	22
3.2	Syyt ryhtyä vegaaniksi .....	23
3.3	Vegaanin ravitsemus ja lautasmalli .....	24
3.4	Vegaaniruokavalio.....	25
3.5	Vegaaniruokavalion haasteet ja riskit.....	26
3.6	Vegaaniruuat ja vegaaniruokavalion suunnittelu .....	27
4	VEGAANIRUOAN VAIKUTUKSET .....	29
4.1	Ruoan eettisyys ja ympäristövaikutukset .....	29
4.2	Vegaaniruoan eettisyys ja ympäristövaikutukset.....	31
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	34
6	TUTKIMUSTULOKSET .....	37
6.1	Kvalitatiivinen tutkimus .....	37
6.2	Kvantitatiivinen tutkimus.....	39
7	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	50
8	POHDINTA .....	52
	LÄHTEET.....	56
	LIITTEET .....	60
	Liite 1. Ravintolan edustajien kysely 1 .....	60
	Liite 2. Kuluttajien kysely (kuvakaappaus) 1 (4).....	61

# 1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö käsittelee yleistyneen veganismin vaikutuksia ravintoloiden toimintaan. Opinnäytetyössä tutkitaan myös kuluttajien mielipiteitä ja tyytyväisyyttä ravintoloiden toimintaan sekä vegaaniseen tarjontaan. Tarkoituksena oli selvittää, kuinka yleistynyt veganismi on vaikuttanut ravintoloiden toimintatapoihin. Mikä on saanut ravintolat tarjoamaan vegaanisia vaihtoehtoja sekä millaisena ravintoloiden edustajat näkevät vegaanisen ruoan tulevaisuuden. Työssä selvitettiin myös kuluttajien mielipiteitä ravintoloiden vegaaniseen tarjontaan. Syitä ryhtyä vegaaniksi sekä millaisia haasteita ja mahdollisuuksia he kokevat vegaanisessa ruokavaliossa.

Työn teoreettinen viitekehys painottuu ruokaan ja erityisruokavalioihin. Työssä kerrotaan, mitä on terveellinen ruoka ja oikeanlainen ravitsemus. Teoriassa kerrotaan myös ruokavalion koostamisesta, ravitsemussuosituksista, syömisen trendeistä, yksilöllisistä ruokavalioista ja tulevaisuuden ruoasta. Työssä perehdytään myös vegaaniruokavalioon ja ruoan sekä vegaaniruoan eettisyyteen ja ympäristövaikutuksiin. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiksi nousivat seuraavat kysymykset. Miten vegaanisuuden lisääntyminen on vaikuttanut ravintoloiden toimintaan, kannattavuuteen ja ruokatuotantoon sekä miten vegaanit huomioidaan ravintolan ruokalistasuunnittelussa ja tarjonnassa.

Työn tutkimusmenetelminä käytettiin kvantitatiivista kyselyä ja kvalitatiivista haastattelua. Kuluttajille tehtiin kysely, jossa tutkittiin heidän tyytyväisyyttään ravintoloiden toimintaan, sekä heidän lähtökohtiaan ja syitään ryhtyä noudattamaan vegaanista ruokavaliota. Kyselyssä tutkittiin myös, mitä haasteita ja mahdollisuuksia kuluttajat kokevat vegaanisessa ruokavaliossa. Haastattelu toteutettiin neljälle erilaisen ravintolan edustajalle. Haastatteluista kolme toteutettiin kasvotusten ja yksi puhelimen välityksellä. Haastattelussa oli kolme pääteemaa. Ensimmäisenä oli syömisen trendit, vegaaniruokavalio ja viimeisenä oli vegaaniruokavalion suunnittelu. Haastattelu oli puolistrukturoitu teemahaastattelu, jolle tehtiin sisällönanalyysi.

## 2 RUOAN TERVEELLISYYS

Täysipainoinen ravinto on hyvinvoinnin peruspilari. Ruokasuositusten mukaan suunniteltu ja toteutettu ruoka kattaa riittävien ravintoaineiden saannin. Terveellinen ja monipuolinen ruoka on värikäs ja maukas sekä sisältää riittävät kivennäisaineet ja vitamiinit. Syödessä lautasmallin mukaisesti, energian saanti pysyy tasaisena. Elimistö vaatii riittävästi suojaravintoaineita ja sopivasti energiaa pysyäkseen terveenä sekä toimintakykyisenä. (Haglund 2010, 9.) Olennaisten ravintoaineiden saannin sekä monipuolisuuden turvaamiseksi tulisi huolehtia, että ruokavalion perusasiat olisivat kunnossa ja että ruokavaliossa olisi kohtuus. Jokaisen aterian ja välipalan perustaksi sopii kasvikset ja täysjyväviljatuotteet. Pääruokia ja tarpeen tullen myös välipaloja tukevoittaa vähärasvaiset maitotuotteet ja palkokasvit. (Terveystieteiden ja Hyvinvoinnin laitos 2019.)

### 2.1 Ruoka ja ravitsemus

Ravitsemuksella on tärkeä merkitys elintapasairauksien ehkäisyssä. Kattava ruokavalio, riittävä jokapäiväinen liikunta sekä uni lisäävät terveyttä ja samalla vähentävät riskejä altistua moniin sairauksiin. Täysipainoinen ravinto on kaikkien ihmisten hyvinvoinnin peruspilari. Sairastuessa ravitsemuksen tärkeys kasvaa. Hyvin monissa sairauksissa, kuten diabeteksessa, sydän- ja verisuonitauksissa, ruoka-aine allergioissa, maha- ja suolistosairauksissa ja munuaissairauksissa ruokavalio on keskeinen osa tai ainoa hoitokeino. Oikea ravitsemustila kohentaa yleiskuntoa ja samalla vaikuttaa muiden hoitojen ja toimenpiteiden toimivuuteen. Täysipainoisella ruoalla taataan aina riittävä ravintoaineiden saanti. Koska ruoalla on hyvin monia muitakin tehtäviä kuin ravinnon tarpeen turvaaminen, on hyvin tärkeää, että ruokavalion suunnittelussa huomioidaan henkilön ruokailutottumukset ja toiveet. (Louheranta 2006, 10.)

Ihanteellisella ravitsemustilalla tarkoitetaan, että ihminen saa sellaisen määrän energiaa ja ravintoaineita, että hänen terveytensä ja hyvinvointinsa ovat parhaalla mahdollisella tasolla. Tämän lisäksi ihmisen elimistössä tulisi olla riittävä määrä välttämättömiä ravintoaineita sairaus- ja stressitilanteita varten. Sairaus

saattaa heikentää ravitsemuksellista tilaa monella tavalla. Se saattaa viedä kokonaan ruokahalun tai lisätä ravinnontarvetta sekoittamalla aineenvaihdunnan, heikentämällä ravintoaineiden imeytymistä tai lisäämällä niiden erityistä. (Louhe-  
ranta 2006, 12.)

## **2.2 Ruoan valinta**

Ruoan valintaan vaikuttaa hyvin moni eri tekijä. Ruoan maku, hinta, terveellisyys ja kuinka elintarvike on valmistettu sekä mistä se on alkujaan peräisin. (Haglund 2010, 93.) Ihmiset ovat alkujaan valinneet ruokansa pelkän nälän tunteen perusteella. Ruoan valinta on kuitenkin usein alitajuntaan ja tottumuksiin pohjautuva tapahtuma, joka on luotu jo lapsuudessa. (Vuoristo-Halonen 2017.)

Nykyään ihmiset eivät syö enää vain päihittääkseen näläntunteen tai riittävän ravinnon saadakseen, vaan ruoan maku on noussut hyvin keskeiseksi tekijäksi. Ihmiset määrittelevät toisiaan sen perustelleella, mitä muut syövät tai jättävät syömättä. Tästä syystä ihmiset usein esimerkiksi kaupan kassalla, vilkuilevat toisten ostoskoriin sisältöä. Ruoan valinnan kautta ihmiset ilmaisevat omaa identiteettiään ja samalla huomaamatta määrittelevät muita ihmisiä tiettyihin muotteihin heidän ruokavalintojen perusteella. Ruoka voi symbolisoida ekonomista statusta, kuten esimerkiksi samppanja ja kaviaarit kertovat varakkuudesta. Aikoinaan myös valkoinen sokeri sekä vaalea leipä olivat ylellisyystuotteita, joihin kaikilla ei ollut varaa. Ruoan valintaan saattaa myös vaikuttaa uskonnollinen näkökulma. Eri uskonnot saattavat rajoittaa ruokavalintoja ja määritellä syötäväksi kelvollisen ruoan. (Vuoristo-Halonen 2017.)

Ihmisten ruokavalinnoilla halutaan myös kertoa muille omasta elämäntyylistä ja omasta henkilökohtaisesta asenteesta ruokaa kohtaan. Kuluttajien mielipiteisiin ja ostopäätöksiin vaikuttaa ruoan hiilijalanjälki, lihankulutuksen kasvu, elintarvikkeiden turvallisuus, eläinten hyvinvointi sekä elintarvikkeiden tehotuotanto ja elintarvikkeiden eettiset tuotantotavat. Kuluttajien ostokäyttäytymiseen vaikuttaa myös lähi- ja luomuruoka sekä niiden terveysvaikutukset. Ruoan hinta on yksi suurimmista tekijöistä, joka vaikuttaa kuluttajan päätökseen. Ostotilanteeseen

vaikuttaa myös onnistunut mainonta, tuotteen esillepano, pakkauksen ulkoasu ja houkuttelevuus sekä mahdolliset alennukset ja tarjoukset. (Naakan koulu n.d.)

### **2.3 Ruokavalion kokonaisuus ratkaisee**

Oikeanlainen ruokasuositusten mukainen ruokavalio edistää terveyttä ja pienentää monien sairauksien riskiä. Oikealla ravitsemuksella on suuri merkitys sepelvaltimotaudin, aivoverenkiertohäiriöiden, verenpainetaudin, osan syöpien, 2-tyyppin diabeteksen, lihavuuden, osteoporoosin ja hammaskarieksen syntymisessä. Lihavuuden myötä on riski sairastua tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. Ravitsemuksella on suuri merkitys raskausaikana, imetysvaiheessa ja lapsuudessa, jolloin kudokset kehittyvät ja kasvavat. Oikeanlaiseen ja terveyttä edistävään ruokavalion koostamiseen on suunniteltu ruokakolmio. Suositukset pitävät sisällään myös taulukon suositeltavista ruokavaliomuutoksista. Lautasmallin tehtävänä on auttaa hahmottamaan ruokavalion kokonaisuutta yksittäisellä aterialla. (Terveyttä ruoasta 2014, 11.)

Terveyttä ylläpitävä ruokavalio sisältää paljon kasvikunnan tuotteita, eli kasviksia, marjoja, hedelmiä, palkokasveja ja täysjyväviljaa. Ruokavalion olisi hyvä sisältää myös kalaa, kasviöljyjä, kasvipohjaisia levitteitä, pähkinöitä ja siemeniä sekä rasvattomia ja vähärasvaisia maitotalousvalmisteita tai niiden korvikkeita. On tutkittu, että kasvikunnan tuotteisiin painottuva, pääasiassa kasvi- ja kalaperäisistä tyydyttymätöntä rasvaa sisältävä ruokavalio pienentää riskiä sairastua 2-tyyppin diabetekseen, sydän- ja verisuonisairauksiin, kohonneeseen verenpaineeseen ja eräisiin syöpätyyppeihin. Tällaisissa ruokavaliossa energiatiheys on hyvin pieni, jolloin se estää myös lihomista. (Terveyttä ruoasta 2014, 11.)

Sairauksien riskiä lisää ruokavalio, joka koostuu lihavalmisteista ja punaisesta lihasta sekä elintarvikkeista, jotka sisältävät vähän vitamiineja, kivennäisaineita ja kuituja mutta samalla paljon sokeria, tyydyttynyttä rasvaa ja suolaa. Väestötutkimuksista on huomattu, että runsaasti punaista lihaa ja lihavalmisteita käyttävillä on suurempi riski sairastua paksu- ja peräsuolisyöpään, 2-tyyppin diabetekseen, lihavuuteen ja sepelvaltimotauteihin. Sokerilla makeutetut juomat ovat yhtey-



dessä 2-tyypin diabetekseen ja ylipainon riskiin. Sokeroitujen ja myös sokeroimattomien juomien runsas käyttö huonontaa hampaiden terveyttä. Runsaan suolan käyttö kasvattaa kohonneen verenpaineen riskiä ja aivohalvaus- ja sepelvaltimokuolleisuutta. Samalla se voi aiheuttaa osteoporoosia ja pahentaa astman oireita. Yksittäiset ruoka-aineet eivät kohenna tai heikennä terveyden laatua, vaan ruokavalion kokonaisuus ratkaisee. Monipuolinen ja säännöllinen suosituksen mukainen ruokavalio kattaa pääsääntöisesti kaikkien ravintoaineiden tarpeen, eikä tällöin ravintolisille ole tarvetta. (Terveyttä ruoasta 2014, 12.)

## **2.4 Ravitsemussuositukset**

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on viidenkymmenen vuoden ajan tehnyt ravitsemussuosituksia Suomen kansalle. Ravitsemussuositukset pitävät sisällään tutkittua tietoa ihmisen ravitsemuksesta, ravinnon oikeaoppisesta koostamisesta, ravintoaineista, niiden tarpeesta ja suositeltavasta annosmäärästä. Ravitsemussuosituksilla pyritään edistämään ja tukemaan ravitsemuksen ja terveyden myönteistä kehitystä (Kuva 1). Päivitetyin ravitsemussuosituksien keskeisinä tavoitteina on suomalaisten kansanravitsemuksen parantaminen ja hyvän terveyden ylläpitäminen. (Haglund 2010 :10–11.)

Ravitsemussuosituksien päätavoite on kohentaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla. Suosituksia käytetään neljällä erilaisella tavalla, seurannassa, poliittisessa ohjauksessa, suunnittelussa ja viestinnässä. Seurannassa väestön ruoan käyttöä ja ravintoaineiden saantia verrataan suosituksiin. Seurantatutkimuksen avulla pystytään tekemään johtopäätöksiä ruokavalion ravintosisällön yhteyksistä terveyteen. Mikäli havaitaan, että jotakin ravintoainetta väestö saa liikaa tai liian vähän ja sen havaitaan vaikuttavan kielteisesti väestön terveyteen, voidaan tietoa käyttää poliittiseen ohjaukseen. Poliittisella ohjauksella tarkoitetaan toimenpiteitä elintarvikkeiden tai lannoitteiden täydentämisestä ravintoaineilla, joista väestöllä on puute. Suunnittelua tarvitaan etenkin ateriapalveluissa, joissa luodaan ruokalista sairaaloihin, päiväkoteihin, kouluihin, henkilöstöruokailuun ja puolustusvoimiin. Suunnittelun apuna käytetään ruokasuosituksia ja ravintoaineiden saantisuosituksia. Sekä ammattilaisiin ja kuluttajiin kohdistetun viestinnän tavoitteena

on vaikuttaa väestön ruokatottumuksiin. Viestinnällä tarkoitetaan sanallisen viestinnän lisäksi esimerkkejä ruokien tarjonnasta ja esillepanosta joukkoruokailusta. (Terveyttä ruoasta 2014, 8.)



KUVA 1. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 (Terveyttä ruoasta 2014, 19.)

Ravintoaineiden tarve ja suositeltava ruokavalio vaihtelevat terveydentilan mukaan. Suomen ravitsemussuositukset ovat suunniteltu koko väestölle, terveille ja kohtuullisesti liikkuvalla kansalla. Ravitsemussuosituksia annetaan sekä ruoasta että ravintoaineista. Ruokasuosituksissa on ennen kaikkea kyse ruoka-aineryhmistä, kuten lihasta, maitotalousvalmisteista ja täysjyväviljavalmisteista koskevista ohjeista ja kannanotoista. Näiden perusteella on kehitetty myös yksilölliseen ravitsemusneuvontaan tarkoitettu ruokakolmio sekä lautasmalli. Niiden avulla selkeytetään eri ruoka-aineryhmien suhteellisia osuuksia terveyttä edistävässä ruokavaliossa. Ruokasuositusten laadinnassa on huomioitu suomalainen ruokakulttuuri sekä ruokatottumukset. Ravintosuosituksilla tarkoitetaan energian, energia-ravintoaineiden, vitamiinien ja kivennäisaineiden saantisuosituksia. (Terveyttä ruoasta 2014, 9.)

## Energia

Ihmiset tarvitsevat energiaa perusaineenvaihduntaan, ruoan aiheuttaman lämmöntuottoon ja fyysisen työn tekemiseen. Yksilöllistä energiantarvetta arvioi-  
dessa, tulee ottaa huomioon henkilön ikä, sukupuoli, paino ja tekemän työn haas-  
teellisuus. Lapsilla ja nuorilla energian tarve on suurempi, kun energiaa kuluu  
kasvamiseen ja elimistö kuluttaa sitä jopa nukkumiseen. Energiansaanti tulisi olla  
kulutuksen kanssa tasapainossa, jotta normaalipainon ja terveyden ylläpitäminen  
olisi mahdollista. Energianravintoaineiksi luokitellaan ne ravinnon komponentit,  
joita elimistön aineenvaihdunta käyttää energian tuottamiseen. Niitä ovat hiilihyd-  
raatit, rasvat ja proteiinit. (Haglund 2010, 10–12.)

Kaikki tarvitsevat energiaa ja ravintoaineita jokapäiväiseen elimistön perustoimin-  
tojen ylläpitämiseen. Monipuolista liikuntaa harrastavat tarvitsevat enemmän  
energiaa kuin vähemmän liikkuvat ja lapsille riittää vähäisempi energian määrä  
kuin aikuisille. Painoon nähden lapset tarvitsevat kuitenkin paljon energiaa, sillä  
osa siitä menee kasvamiseen. Ikääntyessä energian tarve luonnollisesti vähe-  
nee. Yleensä naiset ja tytöt tarvitsevat poikia ja miehiä vähemmän energiaa.  
Kaikki ruoka-aineryhmät ovat hyvin tärkeitä ihmisen terveydelle. On kuitenkin  
hyvä muistaa, että tulisi kannattaa sellaisia ruoka-aineita, joissa on vähän tai koh-  
tuullisesti energiaa, mutta samalla runsaasti ravintoaineita. Lisäksi olisi hyvä si-  
sällyttää ruokavalioon sellaisia ruoka-aineita, jotka sisältävät runsaasti pehmeitä  
rasvoja, kuten pähkinöitä ja rasvaista kalaa. (Ruokatieto 2019.)

Energialähteitä ovat rasvat, hiilihydraatit ja proteiinit. Proteiinit ovat ennen kaik-  
kea kudosten rakennusaineita, mutta myös niiden ylijäämä varastoituu kehossa  
rasvaksi, mikäli sitä ei kuluteta energiaksi. Eri ruoka-aineissa on erilaisia ja eri  
määriä näitä energiaravintoaineita. Jotkin ruoka-aineet, kuten viljat ja pähkinät  
sisältävät kaikkia energiaravintoaineita, kun taas esimerkiksi lihassa on vain ras-  
vaa ja proteiinia. Tästä syystä on mahdotonta määritellä tarkasti, kuinka paljon  
mitäkin energiaravintoainetta tulisi ruokavaliossa olla. Sen sijaan tulisi keskittyä  
siihen, kuinka terveyttä edistäviä ravintoaineita käytetään ja minkälaisia energia-  
lähteitä niistä saa. (Syö Hyvää n.d.b)

Jotta energiataso riittää koko päivän, tulisi energiaa saada säännöllisesti pitkin  
päivää. Tasainen ateriarytmi, johon kuuluu sopivan kokoiset välipalat ovat koko

päivän jaksamisen elinvoima. Päivittäisten lämpimien aterioiden olisi hyvä sisältää monipuolisesti hiilihydraatteja, hyviä rasvoja ja proteiinien lähteitä, kun välipalat toimivat vain energialähteinä sisältämällä esimerkiksi kasviksia, hedelmiä tai marjoja. Liikunta kuluttaa energiaa mutta sen osuus koko energiakulutuksesta on vähäistä. Suurin osa, suunnilleen 75 prosenttia energiasta käytetään kehon käynnissä pitämiseen ja elintoimintojen ylläpitämiseen. Arvion mukaan vain 5-10 prosenttia syödyistä energiasta menee ruoan sulattamiseen, imeytymiseen ja kuljettamiseen kehossa sinne, jossa sitä tarvitaan. Liikunnalle jää ainoastaan 15-20 prosenttia koko energiamäärästä. Tietenkin paljon liikuntaa harrastavan energiankulutusmäärä on suurempi. (Syö Hyvää n.d.b)

### **Hiilihydraatit**

Hiilihydraattipitoinen ruoka on ollut aina ravintomme perusta. Esimerkiksi marjat, hedelmät, peruna, leipä ja riisi ovat olennainen osa monipuolista ruokavalioitamme. Hiilihydraattien päätehtävänä on toimia solujen energialähteenä ja turvata verenkierron glukoositasapaino. Hiilihydraatteja kaivataan myös rasvojen aineenvaihdunnassa sekä niiden käyttö energiaksi säästää proteiineja muihin tehtäviin. Aivot, hermojärjestelmät ja lihakset tarvitsevat glukoosia energialähteeksi. Hiilihydraatit yhdessä proteiinien kanssa muodostavat yhdisteitä, joilla on tärkeitä tehtäviä elimistössä. (Haglund 2010, 26–27.)

Hiilihydraateilla on monia tehtäviä ihmisen elimistössä. Elimistö saa hiilihydraateista nopeasti energiaa, hiilihydraatteja tarvitaan rasvojen hajottamisessa, ne säästävät proteiineja energiatuoton sijaan elimistön muihin tärkeisiin tehtäviin sekä ylimääräinen hiilihydraatti varastoituu glykokeeniksi tai rasvaksi, jota pystytään myöhemmin hyödyntämään energiaksi. Päivittäisestä energiansaannista 45-60 prosenttia olisi hyvä olla peräisin hiilihydraateista. Hiilihydraattien päivittäinen tarve on 200-400 grammaa, joka tarkoittaa 5 grammaa painokiloa kohden. Hiilihydraattien lisäksi olisi hyvä saada myös kuitua 25-35 grammaa päivässä. Hiilihydraattien määrän laskemisen sijaan kannattaa keskittyä ruoan laatuun. (Ruokatieto 2019.)

Hiilihydraatteja on monia erilaisia. Ne muodostuvat sokeriyrksiköistä, joita ovat glukoosi, fruktoosi ja galaktoosi. Sokeriyrksiköiden muodon mukaan hiilihydraatit

voidaan luokitella sokereihin, ravintokuituihin ja tärkkelyksiin. Sokerit ovat kaikkein yksinkertaisimpia hiilihydraatteja. Niiden tehtävänä on antaa ruoalle maku. Glukoosi eli rypälesokeri on tunnetuin luonnossa esiintyvä sokeri, sitä löytyy sokerijuurikkaasta, sokeriruoasta, marjoista ja hedelmistä. Fruktoosia, eli hedelmä-sokeria on luonnostaan hedelmissä, marjoissa ja hunajassa. Maidossa oleva sokeri koostuu glukoosista ja galaktoosista, jota kutsutaan laktoosiksi. (Ruokatieto 2019.)

Ravintokuidut ovat polysakkarideja, eli sisältävät useita eri sokeriyksiköitä. Kuiduksi luokitellaan sellaiset hiilihydraatit, jotka eivät ruoansulatuksessa hajoa. Parhaita kuidun lähteitä ovat täysjyväviljatuotteet, kasvikset, palkokasvit, pähkinät ja siemenet. Kuidut ovat olennainen osa terveyttä ja hyvinvointia, sillä ne kohentavat ruoansulatuksen toimintaa ja ovat samalla suolistossa asuvien hyödyllisten bakteerien ravintoa. Tärkkelys on kasvien energian varastomuoto. Tärkkelystä esiintyy perunassa, viljoissa ja kasviksissa. Se muodostuu monista sokeri-yksiköistä ja kuuluu polysakkarideihin. Ylimääräistä glukoosia varastoidaan elimistössä glykokeeniksi, samalla tavalla kuin kasvit varastoivat energiaa tärkkelyksen muodossa. Glykokeeni on elimistön energiavarasto. Sitä varastoituu maksaan sekä lihaksiin, joista sitä voidaan pilkkoa takaisin glukoosiksi tai käyttää energiaksi. Elimistön glykokeenivarastot ovat kuitenkin suhteellisen pienet. (Ruokatieto 2019.)

## **Rasvat**

Suomalaisten ruokavaliossa rasvan laatu on viime vuosina parantunut ja määrä vähentynyt. Hyvä kehitys vaikuttaa kuitenkin pysähtyneen. Kovaa rasvaa saadaan edelleen liian paljon. Rasvojen tehtävänä on toimia energialähteenä, energiavarastona, rasvaliukoisten vitamiinien lähteenä, välttämättömien rasvahappojen lähteenä, elimistön lämpöeristeenä ja sisäelinten suojakerroksena. Rasvan mukana saadaan myös rasvaliukoisia vitamiineja kuten A-, D- ja E-vitamiineja ja välttämättömiä rasvahappoja. (Haglund 2010, 33, 40.)

Saantisuositus koskien rasvaa on aikuisilla sekä yli 2-vuotiailla lapsilla 25-40 prosenttia saatavasta energiamäärästä. Suunnilleen 30 prosenttia energiasta vastaa

keksimäärin miehillä 80g ja naisilla 60g rasvaa perus päiväsaannissa. Rasva pitää sisällään hyvin paljon energiaa, joten painonhallinnan kannalta sen määrä tulisi pitää kohtuullisena. (Pusa 2019.)

Rasvoja on kahdenlaisia, kovaa eli tyydyttynyttä rasvaa ja pehmeää eli tyydyttymätöntä rasvaa. Pehmeää rasvaa olisi hyvä saada terveyden takia riittävästi. Rasvan laatu on ruokavaliossa suurin tekijä kolesterolipitoisuuden normaaliin ylläpitoon. Kaikista rasvoista kaksi kolmososaa saadaan piilorasvoina, joista suurin osa on kovan rasvan lähteitä. Suurimpia kovan rasvan lähteitä on nykyään juustot, jäätelöt, jogurtit, liharuoat ja ravintorasvat. Runsas kovan rasvan saanti altistaa lihomiselle, sekä 2-typin diabeteksen sairastumiseen, sydän- ja verisuonitauteihin ja lisää joidenkin syöpien riskiä ja sappikivien määrää. (Haglund 2010, 33.) Suositusten perusteella rasvojen kokonaismäärästä 2/3 tulisi olla pehmeää rasvaa ja 1/3 kovaa rasvaa. Suomalaiset saavat ruokavalioistaan ohjeistusta enemmän kovaa kuin pehmeää rasvaa. Pehmeää, eli tyydyttymätöntä rasvaa on runsaasti kasviöljyissä, lukuun ottamatta kookos- tai palmuöljyä. Myös pähkinät, mantelit, siemenet, margariinit, avokado ja kalat sisältävät runsaasti pehmeää eli hyvää rasvaa. (Pusa 2019.)

Pehmeä rasva pitää sisällään ihmiselle välttämättömiä rasvahappoja, joita ihmisen elimistö ei pysty itse tuottamaan sekä rasvaliukoisia vitamiineja. Pehmeä rasva supistaa veren kokonais- ja LDL-kolesterolipitoisuutta ja samalla parantaa HDL/LDL-kolesterolipitoisuutta. Tämän lisäksi se parantaa sokeriaineenvaihduntaa. Mikäli ruokavalio sisältää liikaa kovaa rasvaa, veren kolesterolipitoisuus eli LDL-pitoisuus kasvaa. Kova rasva heikentää kolesterolin poistumista verenkierrosta maksaan, josta se voitaisiin prosessoida ulos elimistöstä. Liiallinen rasvan määrä ruokavaliossa edistää kolesterolin imeytymistä elimistöön ja tällöin nostattaa kolesterolin määrää. Transrasva lisää veren LDL-kolesterolipitoisuutta ja pienentää HDL-kolesterolipitoisuutta. (Pusa 2019.)

FinRavinnon tekemän tutkimuksen mukaan suomalaiset saavat käyttämästä ravinnostaan transrasvoja hyvin vähän, suunnilleen yhden gramman päivässä. Transrasvaa sisältää eniten rasvaiset maitovalmisteet, juustot, voi, leivonnaiset ja lihavalmisteet. Yli 80 prosenttia transrasvahapoista on eläinperäisiä. Transrasvahappoja saattaa olla myös osissa kuiva-aineista valmistettavissa ruoissa

sekä kastikkeissa, pitkään säilyvissä tai kreemiä sisältävissä leivonnaisissa ja kekseissä, sekä uppopaistettavissa grilliruoissa. Pehmeiden margariinien valmistuksessa transrasvahappoja ei synny, vaikka usein niin luullaan. Transrasvojen saanti vähenee samalla kun huomiota kiinnitetään tyydyttyneen rasvan saannin minimointiin. (Valtsa, Kaartinen, Tapainen, Männistö & Sääksjärvi 2017, 86.)

## **Proteiinit**

Ihmisessä on suunnilleen 10 kg erilaisia proteiineja. Ihminen tarvitsee niitä kudosten muodostumiseen ja uusiutumiseen elimistön kaikissa soluissa. Proteiineilla on myös useita säätely- ja kulutustehtäviä. Proteiinin tarve on erityisen suuri kasvuaikoina, kun solut uusiutuvat vilkkaasti, lihasten ja elinten koko kasvaa sekä verimäärä kasvaa. Proteiineja tarvitaan myös elimistön toimintaa säätelevien entsyymien ja hormonien rakennusaineeksi. Proteiinien päätehtävät ovat uusien solujen rakentaminen ja ylläpito, hormonien ja entsyymien rakentaminen, vasta-ainesten kasvattaminen puolustusjärjestelmässä sekä energialähteenä toimiminen. Ennen kaikkea proteiineja tarvitaan välttämättömien aminohappojen saannin turvaamiseksi. Päivittäiseen proteiinien saannin määrään vaikuttaa ikä, sukupuoli, koko, kasvunvaihe, terveydentila, energian saanti ja ravinnosta saatavan proteiinien laatu. (Haglund 2010, 43–45–46.)

Proteiinit muodostuvat aminohapoista, joista osa on ihmiselle välttämättömiä. Välttämättömiä aminohappoja ihminen ei pysty itse valmistamaan, vaan ne tulisi saada ruoasta. Moninaiset proteiinin lähteet turvaavat myös kasvisruokavaliota kannattavan aminohapontarpeen. Proteiinia ihminen saa hyvin monista eri ruoista, vaikka se usein liitetään vain eläinkunnasta peräisin oleviin tuotteisiin. Kasviproteiinia on esimerkiksi pähkinöissä, siemenissä, pavuissa, herneissä, viljatuotteissa ja soijassa. (Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos 2014.)

Eläinkunnan tuotteista runsaiten proteiinia sisältää vähärasvaiset maitotuotteet, kananmuna, kala, broileri ja vähärasvainen liha. Eläinkunnan tuotteita syövän henkilön ei tarvitse kiinnittää erityisemmin huomioita proteiinien laatuun tai määrään, sillä eläinproteiini sisältää kaikki ihmisen tarvittavat aminohapot. Kasvikunnan yksittäisten proteiini-lähteiden kuten viljavalmisteiden, palkokasvien, pähkinöiden ja mantelien aminohappokoostumus ei täytä ihmisen tarvetta, koska kas-

vikunnan tuotteissa on vain vähän yhtä tai useampaa välttämätöntä aminohappoa. Erilaiset kasviproteiinit täydentävät toisten aminohappokoostumusta, joten välttämättömien aminohappojen saannin turvaamiseksi olisi kasvissyöjän hyvä nauttia monipuolisesti erilaisia kasvikunnan proteiinin lähteitä. (Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos 2014.)

### **Vitamiinit**

Ihmisille välttämättömiä vitamiineja ovat A-, D-, E-, K-, C-, ja B-vitamiinit. Rasvaliukoiset vitamiinit liukenevat rasvoin sekä rasvaliuottimiin, mutta useimmista niistä on myös kehitetty vesiliukoisia. Elimistö varastoi ylimääräisen vitamiinimäärän yleensä maksaan tai rasvakudokseen. Kudoksiin varastoitumisen vuoksi rasvaliukoisten vitamiinien puute ilmenee vasta kuukausien päästä, kun vitamiinien saanti on vähentynyt. Rasvaliukoiset vitamiinit kestävät ruoanvalmistuksessa kuumennusta melko hyvin. Vesiliukoiset vitamiinit liukenevat melkein saman tien veteen, eivätkä varastoidu elimistöön, jolloin niiden puutos ilmenee nopeasti. Elimistön tarpeen ylittävät määrät liukenevat suurimmaksi osaksi virtsaan. Jokapäiväisen ravinnon yhteydessä on saatava vesiliukoisia vitamiineja. Vesiliukoiset vitamiinit kestävät hyvin heikosti kuumentamista, jolloin niiden hävikki on ruoanvalmistuksessa noin 30–50 %. (Haglund 2010, 49–50.)

Osalle vitamiineista on määritelty suurin hyväksyttävä saantisuositus. Pitkään jatkuva hyväksyttävän saannin ylitys aiheuttaa myrkytyksen oireita. Päinvastaisesti vitamiinivajaus tai vitamiinien niukka saanti saattaa johtua vitamiinien puutteellisesta imeytymisestä, tarpeen lisääntymisestä, liian vähäisestä saannista tai anti-vitamiinien vaikutuksesta. (Haglund 2010, 49–50.)

### **Kivennäisaineet**

Kivennäisaineista parikymmentä on ihmisille välttämättömiä, joten ne tulisi saada ravinnon mukana. Välttämättömien kivennäisaineiden tehtävä elimistössä on hyvin monimutkainen ja ne ovat usein toisistaan riippuvaisia. Kivennäisaineiden joko liian vähäinen tai liian korkea saanti voi aiheuttaa vakavia oireita elimistön biokemikaaliselle koneistolle. Jokaisella kivennäisaineella on oma tehtävänsä. Ne ovat kudosten, hormonien, entsyymien ja vitamiinien rakennusosia sekä osallistuvat samalla happoemästasapainon tai elimistön vesitasapainon säätelyyn. (Haglund 2010, 68–69.)



Kivennäisaineet jaetaan kahteen ryhmään, makrokivennäisaineisiin ja mikrokivennäisaineisiin. Makrokivennäisaineisiin kuuluvat ne mineraalit, joita ihmisen elimistö tarvitsee runsaasti. Mikrokivennäisaineisiin, eli hivenaineisiin kuuluu ne mineraalit, joita ihminen tarvitsee vähemmän. Natrium ja kalium ovat elektrolyyttejä, jotka säilyttävät elimistön nestetasapainon. Makrokivennäisaineita on kalsium, fosfori ja magnesium. Mikrokivennäisaineita eli hivenaineita on rauta, sinkki, kupari, jodi, seleeni, mangaani ja molybdeeni. (Ruokatieto 2019.)

Kaikkia tarpeellisia kivennäisaineita saadaan monipuolisesta ruokavaliosta pääasiassa riittävästi. Erityisesti kasvuaikana tulisi kiinnittää huomiota riittävään kalsiumin saantiin. Monipuolisia kalsiumin lähteitä on maitotaloustuotteet, kalsiumilla täytetyt kasvijuomat, valkoiset pavut, kala, parsakaali, tofu sekä matelit. Kasvissyöjillä, erityisesti vegaaneilla saattaa olla haasteita riittävän raudan ja sinkin saannin suhteen. Kasvipäiset raudan ja sinkin lähteet sisältävät usein niiden imeytymistä heikentävää fytaattia. Hyviä raudan ja sinkin lähteitä olisi hyvä syödä usein ja monipuolisesti. Natriumia saadaan usein ruoasta jopa liikaakin. Natriumin suurin lähde on ruokasuola mutta myös maito ja liha sisältävät natriumia luonnostaan. Liian runsas natriumin saanti kohottaa turhaan verenpainetta, joten suolan käyttöön tulisi kiinnittää huomiota ruoan teossa. (Ruokatieto 2019.)

## **2.5 Syömisen trendit**

Terveyttä edistävä ruoka on megatrendi. Itsestä huolehtiminen ja hyvinvointi kiinnostaa ihmisiä entistäkin enemmän (Saarioinen n.d). K:n Ruokailmiöt 2019 -tutkimuksen mukaan, tiedostava kuluttaminen on noussut viime aikoina suurimmaksi suomalaisten ruokaostoksiin vaikuttavimmaksi tekijäksi. Ihmiset kokevat nousevana trendinä lähi- sekä eettisen ruoan ja ympäristöystävälliset valinnat. (K-Ruoka 2019b.)

Ruoan vastuullisuus vaatii ruokaketjun läpinäkyvyyttä, jäljitettävyyttä ja sen tunnistettavuutta. Heikkoja signaaleja ravintola-alalla on casual-diningin ja fine-diningin sekoittaminen keskenään ja asiakkaiden laatu-tietoisuus. Samalla fast-ca-

sual trendi on nousussa. Fast-casualiksi kutsutaan pikaruokaa, mutta terveellisempänä ja eettisempänä vaihtoehtona. Vegetrendi on ollut nousussa jo jonkin aikaa ja uusia tuotteita kehitetään jatkuvasti lisää. Kuluttajat vaativat koko ajan enemmän vegaanisia tuotteita ja samalla elintarviketeollisuus ja ravintolat ovat pyrkineet lisäämään kasvis- ja vegaaniruokatuotteiden määrää tuotannossa ja tarjonnassa. (Mäntysaari 2017.)

Kuluneen vuosikymmenen ruokakulttuurin todellinen megatrendi on ollut ehdottomasti terveellisyys. Ajatukset kasvisruokailun vaikutuksista terveyteen, oman kehon hyvinvointiin, ekologisuuteen ja eettisyyteen ovat lisänneet sen suosiota. Kasvissyöjien lukumäärään on vaikuttanut tuotteiden ja tarjonnan yleistyminen. (Juonala 2017, 53.) Kotona syöminen on 2000-luvulla muuttunut erilaisten ruokavalioiden myötä. Erityisruokavaliot sekä ruoan valinta eettisin perustein on lisääntynyt. Kasvisruokavaliota noudattaville on tullut valtavasti uusia erilaisia vaihtoehtoja, kuten nyhtökaura, härkis, tofu, soijarouhe, erilaiset linssit sekä pavut ja sieniproteiinivalmisteet kuten quorn. Kyseisten lihankorvikkeiden suosio on kasvanut merkittävästi viime aikoina. Megatrendinä terveellisyys on nostattanut myös niin sanotun superfoodin merkitystä. Tunnettuja superfoodeja eli superruokia ovat gojimarja, raakakaakao, macajuuri ja inca-marjat. Suomalaisia superruokia ovat mustikka, puolukka, karpalo, tyrni, mustaherukka, ruis, kaura, pinaatti sekä lehtikaali. (Elomaa 2018.)

2010-luvun alussa totutut sokeri-kerma-voi -leivokset saivat rinnalleen uudet terveelliset vaihtoehdot, kuten raakaleivonnaiset. Raakaruoka oli alussa vain nuorten kaupunkilaisten villitys, joka ajallaan nousi kaiken ikäisen suosioon. Raakaruokaan siirtymiseen syinä oli melkein ainoastaan sen terveellisyys. Kun ruoka kypsennetään vain 40–47 -asteiseksi, säilyy siinä tällöin sen elintärkeät entsyymit paremmin. Entsyymien lisäksi vitamiinit ja tyydyttymättömät rasvat säilyttävät paremmassa muodossa. Raakaruoka valmistetaan ilman uunia tai hellaa, sekä sen raaka-aineina suositaan prosessoimattomia aineita. (K-ruoka 2019a.)

Vuonna 2018 maailman laajuiseksi ruokailmiöksi nousi suolaiset jälkiruoat sekä makeat pääruoat. Makean pääruoan aineksina käytettiin esimerkiksi bataattiranskalaisia, jotka rantautuivat myös suomalaisten suosioon hyvin nopeasti. Makei-

den jälkiruokien aineksiksi nousi suolainen kinuski tai salmiakki. Samalla marjojen kysyntä kasvoi, sekä niitä alkoi saada ympäri vuoden. Erityisesti pensasmustikka ja -vadelma kasvattivat suosiotaan. Vuonna 2018 myös osan viljojen käyttö lisääntyi. Suosikiksi nousi kaurasta valmistettu kaurajuoma, jonka suosio nousi vuoden 2018 aikana 46 %. Ehdoton tulevaisuuden sekä tämän hetkinen trendi on vanhojen klassikoiden valmistus uudella reseptillä. Kuitenkin tulevaisuuden nousevimpana trendinä uskotaan olevan vegaanisuus ja terveellisyys. (K-ruoka 2019c.)

## **2.6 Yksilölliset ruokavaliot**

Ravitsemustutkimuksissa on saatu yhä tarkempaa tietoa ihmisten ruokavalioiden merkityksestä terveyteen. Yhdistelemällä eri tietokantoja, voidaan laatia yhä selkeämmät yksilölliset tarpeet huomioiva ruokavalio. Ravitsemustyön kehittyminen tuottaa lisää mahdollisuuksia yksilölliseen, mutta samalla terveyttä edistävään ruokavalioon. (Ojanperä 2015.)

Hyvinvointi koostuu eri elinjärjestelmien tasapainosta. Tasapainon heittäessä, ihminen saattaa tuntea kehossaan oireilua, joka saattaa pidemmän päälle johtaa sairasteluun tai kroonisiin sairauksiin. Yksilöllinen ravitsemusvalmennus kohdistuu elimistön tasapainon ylläpitoon sekä terveyden ja hyvinvoinnin kunnossapitoon. (Lumo n.d.)

## **2.7 Tulevaisuuden ruoka**

Ruoka on aina kiinnostanut ja puhuttanut paljon ihmisiä (kuva 2). Suurimpia vuosikymmenen puheenaiheita on ollut ruoan vastuullisuuteen liittyvät näkökulmat, kuten suomalaisen ruoan tulevaisuus sekä ruoan valistuksen vaikutukset ilmastoon. Suomalaiset kiinnittävät huomiota hyvin vahvasti omaan hyvinvointiinsa sekä ruoasta saataviin elämyksiin. Laadukas ja terveellinen ruoka kiinnostaa monia. (K Ruoka 2019b.)



KUVA 2. Ruokailmiöt 2019 (K Ruoka 2019b.)

Ruoan maku tulee ratkaisemaan miellyttävyyden myös tulevaisuudessa, mutta samalla terveellisyys, ekologisuus ja eettisyys saavat rinnalle uusia trendejä. Tulevaisuuden ruoka on yksilöllistä ja elämyksellistä. Ruoan markkinoinnissa tullaan käyttämään aiempaa enemmän apuna kertomuksia ja elämyksiä, arvelee VTT Biotekniikan ryhmäpäällikkö Liisa Lähteenmäki. Nykyisessä tietoyhteiskunnassa, jossa vallan välineenä toimii tieto. Se on ollut merkittävä apu kohti terveellistä ruokavaliota. Ruoasta on tullut koko ajan suurempi osa viihdeyhteiskuntaa, jossa jokaisella ruoalla tulisi olla oma tarina. Ihmisille ei enää riitä pelkkä tieto siitä, mikä on terveellistä, vaan ruoan tulee vedota tunteisiin. Hyvä kertomus ruoasta voi liittyä sen alkuperään, käyttötarkoitukseen tai historiaan. Tällä hetkellä trendinä on etniset ruoat, joista ihmiset etsivät voimakkaita makuelämyksiä ja seikkailuja. (Meronen 2003; Kehittyvä elintarvike.)

Maailman väkiluku kasvaa koko ajan kovaa vauhtia. Vaikka syntyvyys onkin vähentynyt, ihmiset elävät entistä pidempään ja lapsikuolleisuus on pienentynyt. Toisin sanoen tämä tarkoittaa sitä, että ruokittavia suita on vuosi vuodelta enemmän. Ihmisiä oli 3,5 miljardia 50 vuotta sitten. Nyt meitä on lähes 7,6 miljardia. Väestöennusteet väittävät, että vuonna 2050 ihmisiä olisi jo lähes 10 miljardia. (Hiltunen 2019.)

YK:n ruoka- ja maatalousjärjestö FAO:n tekemän arvion mukaan maataloustuotteiden kysyntä tulee kasvamaan 50 prosenttia vuodesta 13 vuoteen 2050 mennessä. Vuosina 2014-2016 maailmassa näki nälkää liki 800 miljoonaa ihmistä ja heistä suurin osa asui kehitysmaissa. Nälkäraja on laskettu hyvin alas. Ihminen saa ravinnostaan sen verran tarpeellisia kaloreita, että jaksaa kevyttä työtä, mutta

esimerkiksi raskaaseen työhön energiavarastot eivät enää riitä. Kun tarkastellaan ravintoainepuutoksia, kasvaa nälkäisten määrä vaan entistä suuremmaksi. Vitamiinien ja kivennäisaineiden puutoksista kärsii ainakin 2 miljardia ihmistä. Suurimpana kysymyksenä onkin että, riittääkö ruoka tulevaisuudessa, kun osalle ei riitä nytkään. (FOA 2017, 7.)

Noin kolmasosa kaikesta valmistetusta ruoasta heitetään roskeen. Teollisuusmaissa ongelma kohdistuu erityisesti kuluttajapuolelle. Suomalaiset heittävät vuosittain ruokaa pois suunnilleen 23 kg/henkilö. Kehitysmaissa ruoan hävikkiä syntyy enemmän alkutuotannossa. Mikäli kaikesta pois heitetystä ruoasta saataisiin edes neljännes vähennettyä, pystyttäisiin sillä ruokkimaan kaikki aliravitut. (Hiltunen 2019.)

Ihmiskunta on vaurastunut vuosien myötä entistä enemmän etenkin Aasiassa. Vaurastumisen myötä ruokailutottumukset ovat muuttuneet. Kehitysmaissa, kuten Aasiassa, ihmiset syövät entistä enemmän lihaa. 1960-luvulta lähtien lihan kulutus on kasvanut huomattavasti. Kyseisenä vuonna ihminen söi lihaa suunnilleen 24 kiloa vuodessa. Vuosituhannen lopussa määrä oli noussut 36 kiloon. Ennustetaan, että lihaa syötäisiin vuonna 2030 jopa yli 45 kg/henkilö. Karjankasvatus sekä -jalostus ovat erittäin kuluttavaa toimintaa maapallon kannalta. Kyseinen elinkeino tuottaa hyvin paljon kasvihuonekaasupäästöjä ja samalla kuluttaa kolmasosan maapallon puhtaasta vedestä. Eläinrehun tuottaminen vie myös maapinta-alaa ihmisruoan kasvatukselta, sillä 30 prosenttia maapallon pinta-alasta on karjan laidun- ja ruokamaita. (Hiltunen 2019.)

Tulevaisuuden ruokahaasteiden ratkaisujen ytimessä ovat sekä kuluttajat kuin myös kehittyvä teknologia. Teknologian puolella viljelymenetelmät uudistuvat ja kuluttajan lautaselle saattaa ilmestyä kudokasvatettua lihaa, jonka hiilijalanjälki on normaalia pienempi. Tulevaisuudessa ihmisten ruokavalioon saattaa kuulua myös hyönteisproteiinit ja levätuotteet. (Hiltunen 2019.)

### 3 VEGAANIRUOKAVALIO

Vegaaniruokavalio koostuu täysin kasvikunnan tuotteista. Vegaanit eivät syö mitään eläinperäisiä tuotteita, eivätkä myöskään käytä eläinperäisiä raaka-aineita. Heidän ruokavalionsa muodostuu kokonaan kasvikunnan tuotteista. Kattava vegaaniruokavalio sisältää runsaasti viljatuotteita, kasviksia, palkokasviksia, pähkinöitä ja siemeniä, marjoja ja hedelmiä, kasvirasvoja sekä kasvipohjaisia juomia. Vegaanit eivät myöskään käytä mitään eläinperäisiä vaatteita, kuten esimerkiksi nahkaa tai villaa. (Bergström 2019.)

#### 3.1 Vegaani

Vegaaniksi kutsutaan sellaista henkilöä, joka ei kuluta mitään eläinperäisiä tuotteita, kuten lihaa, kalaa, munia, maitotaloustuotteita tai niiden johdannaisia. Vegaanit eivät osta eläinperäisiä vaatteita, kuten nahkaa tai villaa, eivätkä tue palveluita, jotka millään tavalla perustuisivat eläinten hengen riistoon. (Vegaaniliitto n.d.)

Sana vegaani on alkujaan Donald Watsonin keksimä. Donald on tunnettu 1900-luvulla yhtenä ensimmäisistä eläinten oikeuksien puolustajana sekä hän on perustanut Vegan Society- hyväntekeväisyysjärjestön. Hän kirjoitti vuonna 1944.

Meidän tulisi tarkkaan harkita, millä nimellä ryhmäämme, lehteämme ja meitä itseämme pitäisi kutsua.” 'Maidottomasta ruokavaliosta' on tullut yleisesti ymmärretty käsite, mutta se - kuten myös 'non-lakto' - on liian kielteinen. Sitä paitsi siitä ei käy ilmi, että vastustamme munien käyttöä ravinnoksi. Tarvitsemme nimen, joka korostaa enemmän sitä, mitä syömme, kuin sitä, mitä emme syö. Koska sanat 'vegetaristi' ja 'fruitariaani' liittyvät jo yhteisöihin, jotka sallivat lehmien ja siipikarjan lihan käytön, meidän täytyy keksiä uusi sopiva sana. Kun tälle lehtemme ensimmäiselle numerolle piti antaa jokin nimi, päätin käyttää otsikkoa 'The Vegan News' ('Vegaaniuutiset'). Jos otamme käyttöön tämän, niin ruokavaliomme tulee pian tunnetuksi VEGAA-Niruokavaliona. (Vegaaniliitto, n.d.)

Käsite vegan on muodostunut ottamalla alkuosa "veg" ja loppuosa "an" sanasta vegetarian. (Vegaaniliitto n.d.)

### 3.2 Syyt ryhtyä vegaaniksi

Vegaanit voi luokitella monilla erilaisilla tavoilla, muta vain harva niistä mahtuu vain jonkun tietyn kategorian alle. Vegaanit eivät ole yksimielisiä kaikista asioista tai yhtenäistä massaa, joilla olisi samanlainen maailmankuva tai uskomus. He ovat kaikki erilaisia yksilöitä, jotka kuitenkin kaikki ovat syystä tai toisesta päättäneet ryhtyä vegaaneiksi. (Vegaaniliitto n.d.)

Yksi perinteisimmistä ja suurimmista syistä ryhtyä vegaaniksi on ollut eläinten oikeudet sekä hyvinvointi. Nykyään kuitenkin hyvin moni kääntyy vegaanisen ruoan puoleen sen tuomien terveysvaikutusten takia. Pienempien sairausriskien lisäksi, ihmiset tuntevat olonsa paljon energisemmiksi, iho voi paremmin, ruoansulatus toimii hyvin sekä ihmiset toipuvat urheilusuorituksista muita paremmin sekä tuntevat olonsa kokonaisvaltaisesti energisemmiksi. Vegaanit ovat myös yksi ainoista ihmisryhmistä länsimaissa, joilla on keskimääräisiä parempi ja terveellisempi painoindeksi. Heti toisena syynä on ekologisuus ja mahdollisimman pieni hiilijalanjälki ruokatuotannosta. Jokaisen ihmisen tulisi pyrkiä elämään ympäristöystävällisemmin, mikäli haluamme, että lapsenlapsemme saavat nauttia samasta planeetasta kuin me. Yhteiskuntaa kehoitetaan koko ajan vähentämään omaa hiilijalanjälkeään sekä tuhlaamaan vähemmän puhdasta vettä. Monesti jää kuitenkin huomioimatta se, että ylivoimaisesti paras ja tehokkain keino, jolla yksittäinen ihminen voi parantaa ympäristöä, on vähentää tai kokonaan lopettaa lihan syönti ja eläinperäisten tuotteiden kulutus. (Vegaani 2019).

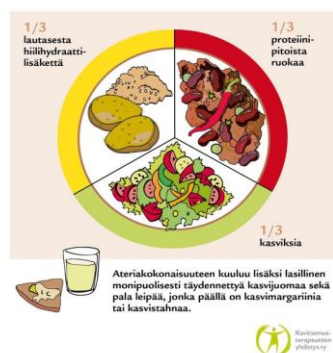
Vuodesta 1960 lähtien ihmisten lukumäärä on vain tuplaantunut mutta samalla lihantuotanto on nelinkertaistunut. Länsimaalaiset käyttävät nykyään yhä enemmän vain liha- ja maitotaloustuotteita. YK:n arvion mukaan vuoteen 2050 mennessä tämän hetkinen lihantuotannon määrä olisi tuplaantunut. Tämä kyseinen trendi tulee vain kiihtymään, kun otetaan huomioon ilmaston lämpeneminen, metsien hakkuu, puhtaiden vesistöjen saastuminen, kalakantojen katoamien ja lajien sukupuuttoon kuoleminen. Tuotantoeläimien kohdalla tämä tarkoittaa sitä, että tulevaisuudessa tarvitaan enemmän satoa ruokkimaan eläimet. Kun otetaan huo-

mioon ennustukset tulevasta väestönkasvusta sekä lihansyönnin kasvusta kehittyvissä maissa, on yhtälö kelvoton pitkällä aikavälillä. Muita syitä vegaaniksi ryhtymiseen on terveydelliset-, uskonnolliset- tai henkiset syyt. (Vegaani 2019.)

### 3.3 Vegaanin ravitsemus ja lautasmalli

Vegaaninen ruokavalio muodostuu ainoastaan kasvikunnan tuotteiden ympärille. Sopivan proteiinin saannin turvaamiseksi tulisi lähes jokaisella aterialla tarjota hyviä kasvikunnan proteiinin lähteitä, kuten täysjyväviljaa, palkokasveja eli papuja, herneitä, linssejä ja soijaa, sekä pähkinöitä, manteleita ja siemeniä. Eri kasvikunnan proteiininlähteitä olisi hyvä yhdistää proteiinien ravitsemuksellisen laadun varmistamiseksi. (Terveyden ja Hyvinvoinninlaitos 2019, 100.)

Vegaanin lautasmalli muodostuu kolmesta eri osasta: juures-, peruna- tai viljaperaisetä lisäkkeestä, tuoreista tai kypsennetyistä vihanneksista sekä proteiinin lähteistä (kuva 3). Kunkin näiden osuus tulisi olla kolmannes lautasesta. Terveellisestä lautasmallista kolmasosa tulisi olla proteiinia kasvikunnan tuotteista, kuten papua, soijaa tai täysjyvä viljaa. Toinen kolmannes kasviksia, josta osa olisi hyvä nauttia kypsennettynä tai kypsennättömänä. Viimeinen kolmannes lautasesta tulisi täyttää hiilihydraateilla, joita tulisi nauttia sallituissa rajoissa. Hiilihydraatin lähteitä voi olla esimerkiksi pasta tai ohra. Aikuinen vegaaniruokavaliota noudattava tarvitsisi 5-6 täysipainoista ateriaa päivässä, energian, proteiinin ja muiden ravintoaineiden turvaamiseksi. Vegaanin olisi hyvä täydentää ruokavaliotaan B12-vitamiinilla ja jodilla, sekä tarvittaessa myös kalsiumilla ja rautalisällä. (Ruokavirasto n.d.)



KUVA 3. Vegaanin lautasmalli (Ravitsemisterapeuttiyhdistys n.d)



### 3.4 Vegaaniruokavalio

Vegaaniset pääruuat suunnitellaan perinteisen lautasmallin mukaisesti siten, että kolmannes lautasesta on proteiini-pitoisia kasvikunnan tuotteita, toinen kolmannes muita kasviksia tai palkokasviksia, joista osan tulisi olla kypsennettyjä ja osan kypsentämättömiä. Viimeinen kolmannes olisi hyvä olla hiilihydraattilistä, eli perunaa, pastaa tai viljalisäkettä, kuten esimerkiksi ohraa tai kauraa. Lautasmallin ateriaan kuuluu myös täysjyväleipä, rasva ja ruokajuoma. Monipuoliset välipalat ovat tärkeitä. Aterioiden ja välipalojen tulisi olla riittävän monipuolisia ja energia-pitoisia. Täysjyvävilja on vegaanisessa ruokavaliossa tarpeellinen kivennäisai-neiden, vitamiinien ja kuidun lähde. (Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos 2019, 100.)

Monipuolisesti ja hyvin koostettu vegaaniruokavalio sopii kaikkiin elämänvaiheihin sekä kaikenlaisille ihmistyypeille (kuva 3) (Terveiden ja Hyvinvoinninlaitos 2019, 99). Henkilön kiinnostuttuaan vegaanisesta ruokavaliosta, olisi hänen hyvä pe-rehtyä tarkasti ruokavalion koostamiseen koskeviin ohjeistuksiin ja suosituksiin, jotta kaikkien tarvittavien ravintoaineiden saanti taattaisiin. Myös kauemmin ve-gaanista ruokavaliota noudattavien henkilöiden tulisi joskus tarkastella oman ruo-kavalionsa kokonaisuutta ja kiinnittää samalla huomiota ravintolisiin ja ruokava-lion monipuolisuuteen. Silloin kun, ruokavalio on koostettu hyvin ja monipuoli-sesti, ei kaikkien yksittäisten ravintoaineiden saantiin tarvitse kiinnittää niin tarkasti huomioita. Vegaanin on hyvä pitää koko ajan mielessä oman ruokavalionsa niin sanonut kriittiset ravintoaineet. (Kosonen 2012, 578–582.)

Kriittisiksi ravintoaineiksi luokitellaan ravintoaineet, joiden saanti voi olla vähäistä kasvis- tai vegaaniruokavaliossa tai joiden imeytyminen on heikompaa kasvis- kuin eläinperäisistä lähteistä. Tällaisia kriittisiä ravintoaineita on B12-vitamiini, D-vitamiini, jodi, kalsium, rauta ja sinkki. Vegaaneille erityisesti suositellaan B12- ja D-vitamiinia sekä jodia käytettäväksi ravintolisänä. Muiden ravintolisien, kuten kalsiumin, B2-vitamiinin, raudan sekä sinkin tarve tulee arvioida yksilöllisesti. (Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos 2019, 100–101.)



KUVA 3. Vegaaninen ruokapyramidi (Vegaaniliitto 2017)

### 3.5 Vegaaniruokavalion haasteet ja riskit

Vegaaninen ruokavalio jakaa ihmiset usein kahteen eri ryhmään. Toisessa ryhmässä ovat he, jotka vannovat vegaaniruokavalion olevan tie hyvinvointiin sekä terveyteen. Toisessa ryhmässä ovat ne henkilöt, jotka eivät usko siihen, että vegaanisesta ruokavaliosta voisi saada tarpeeksi ravintoa. On totta, että oikein koottuna vegaaninen ruokavalio edesauttaa terveydellisiä seikkoja, mutta se edellyttää sitä, että ruokavalio on suunniteltu ja toteutettu oikein. Kuten jokaisessa ruokavaliossa, myös vegaanisessa, on omat hyvät ja huonot puolensa. Erityisruokavaliota noudattavan tulee suunnitella ravinnonsaanti tarkasti. Kasvispainotteinen ruoka kasvattaa myös hyvien suolistobakteerien määrää, sekä kasvien sisältämä kuitu auttaa suolistoa toimimaan paremmin. Kasvisruokavaliossa kovien rasvojen lähteet poistuvat ruokavaliosta, tällöin on kasvisruokavaliota noudattavat lihansyöjiä tietoisempia terveellisyydestä. (Kasvisravintola Gopal n.d.)

Hyvin moni kokee haasteeksi vegaaniruuan korkeahkon hinnan. Saadakseen ruuasta riittävästi ravintoa, vegaanin tulee syödä ruokaa suuria määriä sekä monipuolisesti. Vaikka vegaaninen ruoka on yleistymässä koko ajan kovaa vauhtia,

on sen hinta kuitenkin osittain kalliimpaa verrattuna sekasyöjien ruokakuluihin. Jotkut vegaaniset erikoistuotteet, kuten einesmakkarat ja -leikkeleet, juustot, jäätelöt sekä muut vastaavat tuotteet saattavat maksaa enemmän verraten sekaruokavalion tuotteisiin. Vegaaniset perusruokatuotteet ovat kaikki suhteellisen edullisia. (Vegaaniliitto n.d.)

Toisena suurena haasteena koetaan joidenkin ravintoaineiden riittävä saanti. Eri-tyistä huomiota vaatii B12- ja D-vitamiinit sekä tyrosiini. Näiden ravintoaineiden imeytyvä muoto esiintyy lähinnä vain liharuoassa. Vegaanin on tärkeää tiedostaa ruokavaliossaan mahdollisesti liian pieninä määrinä esiintyvien ravintoaineiden määrä. Tällöin ruokavaliota tulisi täydentää ravintolisillä. Tämä on kuitenkin pieni vaiva verrattuna vegaaniruokavalion hyötyihin. (Kasvisravintola Gopal n.d.)

Tasapainoisen ja monipuolisen ruokavalion koostaminen vaatii sitä enemmän ravitsemusasioiden sisäistämistä, mitä enemmän sekaruokavaliosta poiketaan. Liian vähäinen energian, proteiinien, D-vitamiinin ja kalsiumin saanti lisää osteoporoosin eli luiden haurastumisen riskiä. Liian alhainen raudan saanti saattaa johtaa raudanpuutosanemiaan. Kaikista kasvisruokavaliosta on kuitenkin mahdollista saada kaikki tarpeelliset ravintoaineet, mikäli ruokavalio suunnitellaan oikein. (Ruokatieto 2019.)

### **3.6 Vegaaniruuat ja vegaaniruokavalion suunnittelu**

Vegaanisia valmisruokia on kauppojen hyllyillä lukuisia. Melkeinpä kaiken eläinperäisen pystyy nykyään korvaamaan vegaanisella vaihtoehdolla helposti niin koti- kuin ammattikeittiössäänkin. Edullisia vegaanille sopivia tuotteita ympäri vuoden on esimerkiksi pavut, linssit, herneet, viljatuotteet, porkkana, perunat, kaalit, monet erilaiset sienet, siemenet ja soijarouhe. Kaikista edullisin keino on hyödyntää sesongin tuotteita, kuten vihanneksia, kasviksia ja hedelmiä. Talvella olisi hyvä suosia juureksia, kaaleja, sipuleita sekä kurpitsoja. (Vegaanihaaste n.d.)

Ihmiset usein luulevat, että vegaaninen ruokavalio on hyvin haastavaa tai vaikeasti omaksuttava. Toisin kun luullaan, niin se on hyvin helppo ruokavalio omaksua ja siihen siirtyminen olisi hyvä tehdä itselle sopivassa tahdissa. Vegaaniksi siirtyminen olisi hyvä tehdä rauhassa, jotta se olisi mahdollisimman helppoa, ja tuntuisi luonnolliselta sekä omaan elämäntilanteeseen sopivalta. Hyvin useasti uuteen elämäntyyliin sekä ruokavalioon tottuminen vie aikaa, eikä siitä kannata ottaa stressiä, että muutos pitäisi tapahtua välittömästi. Kaikki ihmiset ovat erilaisissa elämäntilanteissa ja jokaisen kannattaa kokeilla eri asioita, jotta löytäisi itselleen sopivimman tavan toteuttaa muutos. Pienien muutosten tekeminen arkipäiväisiin rutiineihin on yksi helpoimmista tavoista aloittaa siirtyminen kohti vegaanista ruokavaliota. Tehdessä muutosta tulee muistaa varmistaa kaikkien tarvittavien ravintoaineiden ja vitamiinien saanti päivittäisessä ruokailussa. (Vegaani 2019.)

Vegaanisessa ruokavaliossa maitotaloustuotteet on korvattu erilaisilla kasvipäisillä vaihtoehdoilla, kuten esimerkiksi soija-, kaura-, riisi- ja mantelivalmisteilla. Vegaanisessa ruokavaliossa kaikki eläinperäiset raaka-aineet on korvattu vegaaniruokavalioon soveltuvilla vaihtoehdoilla. Vegaaneille suositellaan 5-6 ateriaa päivittäin nautittavaksi. Olisi hyvä panostaa monipuoliseen ateriakokonaisuuteen, hyviin välipaloihin sekä säännölliseen syömiseen. Vegaaninen ruokavalio sopii kaikille ja huolellisesti koottuna myös raskaana oleville, imettäville, lapsille ja nuorille. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2016, 99–100.)

## 4 VEGAANIRUOAN VAIKUTUKSET

Terveellisesti rakennettu ja monipuolinen vegaaniruokavalio ylläpitää sekä edistää terveyttä. Ravitsemuksellisesti oikein koostettu vegaaniruokavalio on terveellinen ja sopii kaiken ikäisille. (American Dietetic Association 2009.) Paljon eläinkunnan tuotteita nauttiva altistuu moniin elintapasairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin, 2-tyyppin diabetekseen sekä moniin syöpiin. Riskiä altistua kyseisiin sairauksiin lisää epäterveellinen ruokavalio, ylipaino, kohonnut verenpaine ja korkea kolesterolit. Vegaaniruoassa on tietävästi niukemmin tyydyttynyttä rasvaa kuin sekaruoassa ja taas runsaammin suositeltavia tyydyttämättömiä ja monitydyttämättömiä rasvoja. (Vegaaniliitto n.d.)

### 4.1 Ruoan eettisyys ja ympäristövaikutukset

Eettisyys ja vastuullisuus ruokatuotannossa tarkoittaa, että raaka-aineiden käyttö ja kasvatust, tuotantoprosessi sekä työntekijöiden olot ovat hyvät sekä kestäväällä pohjalla. Jokaisen tuotannon osan tulisi olla kestävä, eettistä ja vastuullista. Maailman väkimäärä on jatkuvassa kasvussa, joten ruokaa on tuotettava jatkuvasti enemmän. Kuluttamamme ruoka viljellään globaalisti ja sitä kuljetetaan hyvin pitkiä matkoja. Samalla se tuo ongelmia tuottajamaissa, kun ruokatuotanto yksipuolistuu. (Martat n.d.)

Ruokatuotanto aiheuttaa suunnilleen viidesosan ilmastonmuutosta nopeuttavista päästöistä. Se on yhtä paljon kuin liikenne. Liikenteen sekä energiatuotannon haitallisten ilmastovaikutusten minimoinnissa on päästy hyvin vauhtiin, sekä kehitystä on näkynyt. Kuitenkaan ruokatuotannon päästöjen hillinnässä tai vähentämisessä ei ole odotettavissa näkyvää parannusta. Maatalousmaasta suunnilleen 70 prosenttia hyödynnetään lihan tai eläinperäisen ruoan tuotantoon. Eläinperäisten tuotteiden valmistuksella on hyvin suuri hiilijalanjälki ja niiden tuotannosta aiheutuu paljon haitallisia kasvihuonekaasuja. Kaiken ruokatuotannon ilmastovaikutukset syntyvät alkutuotannosta, eli rehun viljelystä sekä eläinten kasvatuksesta. (WWF 2016.)

Maatalous heijastaa myös vaikutuksensa maailmanlaajuisesti vähäisiin vesivaroihinsa. Maatalous, etenkin eläintuotanto kuluttaa 70 prosenttia kaikesta siitä vedestä, joka on ihmiskäyttöön tarkoitettu. Ruokatuotannon ympäristövaikutukset eivät vaikuta ainoastaan ilmastoon tai vesivaroihin. Suurimpana luonnon monimuotoisuuden uhkana on luonnon elinympäristön tuhoutuminen, joka johtaa juurensa usein maatalouteen. Lisääntynyt lihan kulutus vaikuttaa siihen, kuinka maata käytetään. Esimerkkinä voidaan pitää Amazonin sademetsässä lihakarjan laidunmaiden ja rehun viljelysmaan leviämistä merkittävänä syynä metsien häviämiseen. Tuhotuista sademetsäalueista jopa 80 prosenttia on eläinten laidunmaana ja loput maat on käytettynä rehun viljelyyn. Hyvin usein rehuviljelysalueiden laajennettua karjojen laidunmaat siirtyvät yhä syvemmälle etniseen sademetsään. (WWF 2016.)

Eläinten rehuksi kasvatettua soijaa viljellään ja sille raivataan koskemattomaa luontoa viljelysmaaksi esimerkiksi Brasiliassa, Argentiinassa, Boliviassa ja Paraguayssa. Eläinten rehun lisäksi soija on olennainen osa myös vegaanin ruokavaliassa. Suurin osa soijasta käytetään eläinten ravintona. Kasvava lihatuotannon rehun välttämättömyys on tärkeimpiä tekijöitä soijatuotannon yleistymisessä. Kasvis- ja vegaaniruokavaliota noudattavan henkilön lautaselta löytyvä soija ei ole soijan kokonaistuotannossa merkittävä tekijä. Kaakkois-Aasiassa metsää uhkaa vakavasti hallitsemattomat öljypalmuplantaasit. Palmuöljyä löytyy muun muassa jäätelöistä ja kekseistä. Vastuuttomasti viljeltyjen öljypalmujen tieltä kaadetaan suuri määrä sademetsää ja samalla tuhoetaan suuri alue eläinten ja kasvien asuinalueita. (WWF 2016.)

Sesongin mukainen syöminen on ekoteko. Talvisaikaan on hankaluuksia saada puolta kiloa hedelmiä ja kasviksia täysin suositusten mukaisesti. Kotimaiset pakastemarjat vastaavat ruokavaliosta poistetut tuontihedelmät sekä kotimaiset kasvihuonekasvikset ja ovat ravintosisällöltään huomattavasti rikkaampia. Ekologisen ruokailijan on hyvä muistaa, että kasvien ja hedelmien kuidun ja vitamiinien määrä on talvisaikaan hyvin vähäistä. Tällöin niiden saanti tulee varmistaa muiden lähteiden avulla. (Syö Hyvää n.d.a)

## 4.2 Vegaaniruoan eettisyys ja ympäristövaikutukset

Oxfordin yliopistossa tehty suurtutkimus kertoo, että liha- ja maitotaloustuotteiden hylkäämisellä on paljon suuremmat vaikutukset ilmastoon, kuin esimerkiksi lentomatkojen vähentämisellä. Liha- sekä maitotaloustuotteiden vaihtaminen kasvipohjaisiin vaihtoehtoihin on kaikista parhain tapa vähentää itse kuluttajan ympäristövaikutuksia. Tutkimuksessa myös selvisi, että mikäli lihan ja maitotaloustuotteiden kulutus loppuisi, maailman viljelyspinta-alasta voitaisiin vähentää 75 prosenttia. Alue vastaisi Kiinaa, Yhdysvaltoja, Australiaa ja Euroopan Unionia yhdessä. Ihmisille riittäisi tästä huolimatta ravintoa. Tämän kaltaisilla suurilla muutoksilla olisi merkittävät ympäristövaikutukset, sillä liiallinen maanviljely on yksi suurimmista uhista maailman eläinlajiston moninaisuudelle. Siirtyminen kasvisruokavalioon vähentää myös kasvihuonekaasuja, vesistöjen rehevöitymistä sekä maaperän saastumista. (Springmann 2016.)

Carringtonin (2018) mukaan Joseph Pooren (2018) mielestä vegaaninen ruokavalio on luultavasti parhain tapa vähentää hiilijalanjälkeä maapallolle, ei pelkästään kasvihuonekaasujen, vaan globaalin happamoitumisen, rehevöitymisen, maankäytön ja veden käytön kannalta. Hän sanoo myös että, se on paljon kannattavampi teko, kuin esimerkiksi lentojen vähentäminen tai sähköauton hankkiminen, sillä edellä mainitut vähentävät vain kasvihuonepäästöjä. (Poore 2018, Carringtonin 2018 mukaan.)

Lihansyönnin vähentämisellä voitaisiin saavuttaa positiivisia kehityskohtia niin terveyden kuin taloudenkin saralla maailmanlaajuisesti, kertoo uusi ruokavalioista tehty tutkimus. Tutkijat kertovat, että kasvissyönnillä pystyttäisiin vähentämään tuntuvasti kasvihuonepäästöjä sekä samalla pystyttäisiin säästämään rahaa miljardeja dollareita terveydenhuollossa ja ilmastovahinkojen ehkäisyssä. Tämän lisäksi ihmiskunta välttyisi noin miljardeilta ennenaikaisilta kuolemilta. Tutkimuksen johtaja Marco Springmann Oxfordin yliopistosta kertoo, että yksipuolinen ruokavalio on yksi suurimmista terveysriskeistä maailmassa. Samalla ruoantuotantojärjestelmät tuottavat enemmän kuin neljänneksen kaikista maailman kasvihuonepäästöistä. Tutkimuksessa selvisi myös, että kansainvälisiä ravintosuosituksia noudattamalla ja seuraamalla maailmassa voitaisiin välttyä 5,1 miljoonalta kuole-

malta vuodessa vuoteen 2050 asti. Mikäli kaikki maailmassa siirtyisivät noudattamaan vegaanista ruokavaliota, välttyttäisiin vuosittain 8,1 miljoonalta kuolemalta. (Springmann 2016.)

Vegaaniruokavalion noudattaminen auttaisi myös vähentämään ruokatuotannosta johtavia kasvihuonepäästöjä 70 prosentilla. Samalla kansainvälisten ravintosuosittelujen mukainen ruokavalio palvelisi vähentämällä päästöjä vain 29 prosentilla. Tutkijoiden tekemien laskelmien mukaan kasvissyönti ja vegaanisuus saattaisi tuoda myös 1000 miljardin euron säästöt vuosittain terveydenhuollossa. Kasvihuonepäästöjen vähentämisestä koituisi sen sijaan 570 miljardin säästöt. (Springmann 2016.)

Tutkimuksessa selvisi, että terveydellisesti eniten ruokavalion monipuolistamisesta hyödyttäisiin kehittyvissä maissa. Suurimmat taloudelliset hyödyt taas saavutettaisiin teollisuusmaissa, joissa lihan kulutus on korkeaa ja ylipaino on hyvin yleistä. Vähentämällä punaisen lihan kulutusta, saataisiin eniten positiivisia ilmastovaikutuksia aikaan Itä-Aasiassa, länsimaissa ja Latinalaisessa Amerikassa. Kasvien ja hedelmien syönnin lisäämisellä Etelä Aasiassa ja eteläisessä Afrikassa saatettaisiin vähentää turhia kuolemia. (Springmann 2016.)

Jotta ruokavalio saataisiin muutettua kansainvälisten ruokasuositusten mukaiseksi, tulisi ihmisten maailmanlaajuisesti syödä 25 prosenttia enemmän hedelmiä ja kasviksia, sekä 56 prosenttia vähemmän punaista lihaa. Etenkin länsimaisten ihmisten tulisi saada 15 prosenttia vähemmän kaloreita kuin nykyään. Tutkimuksen lopussa myös muistutettiin, ettei kaikkien maailman väestöstä tarvitse ryhtyä vegaaneiksi, riittää että ihmiset kiinnittäisivät enemmän huomiota terveelliseen kasvispohjaiseen ruokavalioon. Jo tällä kyseisellä keinolla ihmiskunta pystyisi ottamaan suuren askeleen ilmastoystävällisempään suuntaan. (Springmann 2016.)

Nykyään trendinä on esitellä omia arvoja ruoan kautta. Ruoka trendinä sekä kulutushyödykkeenä eroaa muista sillä, että ruokaa koskevia valintoja tehdään päivittäin. Se saattaakin olla yksi syy siihen, ettei ruokavalintojen laajempia tai pitkäaikaisia vaikutuksia tulla ajatelleeksi. Kuitenkin nämä valinnat kuormittavat ym-



päristöä, mikäli tuotteet ovat lihaa tai muuta eläinperäistä. Asiaa olisi hyvä kuitenkin tarkastella monelta eri kantilta, sillä liharuokien ympäristövaikutukset vaihtelevat keskenään hyvin paljon käytetyn lihan laadun ja määrän mukaan. Esimerkiksi naudanliha rasittaa ilmastoa hyvin paljon enemmän, kuin broilerin tai sianliha, mikä johtuu nautojen ruoansulatuksen metaanipäästöistä ja korkeammasta rehuntarpeesta tuotettua painokiloa kohden. (Mattila 2016, 50.)

Peltoja voitaisiin hyödyntää huomattavasti enemmän, mikäli sen tuottamien kasvien ravinteet päätyisivät suoraan ihmiselle eikä kiertäisi eläinten kautta. Kuluttajatasolla toimivin keino vähentää ympäristövaikutuksia on reipas lihankulutuksen vähentäminen. Kuitenkaan yksin vegaanisuus ei pienennä ilmastovaikutuksia, mikäli lautaselle valitaan sellaisia tuotteita, jotka ovat suuripäästöisiä, kasvihuoneissa uusiutumattomalla energialla tuotettuja kasviksia ja vihanneksia. Päästöjen pieneneminen ei myöskään toteudu silloin, kun lihan tilalle valitaan sellaisia tuotteita ja kasviksia, joita pitää ravintoaineiden saannin turvaamiseksi syödä tuplatan. (Mattila 2016, 72.)

Lihakarjan kasvatusta rasittaa ympäristöä ja ilmastoa monella uhkaavalla tavalla. Eläimet aiheuttavat kasvihuonepäästöjä, lihatuotanto kuluttaa suuria määriä vettä ja se karsii maatalousmaata muulta ruokatuotannolta. Ravitsemus- ja elintarviketutkijat ovat pyrkineet etsimään vaihtoehtoja lihan korvikkeelle. Yhtenä ratkaisuna on soluviljely, jolloin kaikki eläimet, kasvatustilat ja pellot voitaisiin korvata kasvatustailla, joissa lihasoluja viljellään ravintoliuoksessa. Tästä huolimatta soluviljelyiden prototyypit eivät kuitenkaan ole vielä kovin menestyksekkäitä, sillä niiden maku ja suutuntuma ei ole vielä toivotulla tasolla. Tämän lisäksi soluviljelyn atekustannukset ovat vielä tällä hetkellä pilvissä. (Mattila 2016, 73.)

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Tampereen Vegaaniliitto. Aihe opinnäytetyöhön tuli tekijältä itseltään ja hänen mielenkiinnon kohteistaan. Toimeksiantaja kiinnostui aiheesta opinnäytetyön tekijän esitellessä sitä heille. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, kuinka yleistynyt veganismi on vaikuttanut ravintoloitsijoiden toimintaan. Tarkoituksena oli tutkia ruoan terveellisyyttä, syömisen trendejä sekä tulevaisuuden trendejä, vegaanista ruokavaliota ja sen vaikutuksia, syitä ryhtyä noudattamaan vegaanista ruokavaliot ja ruokavalion vaikutusta ihmiseen sekä ilmastoon. Tutkimusmenetelminä käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta, sekä kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää.

Opinnäytetyötä lähestyttiin tapaustutkimuksen merkeissä. Tapaustutkimus eli toiselta sanalta case-tutkimus on yksi tutkimuksen strategioista kokeellisen- ja survey-tutkimuksen lisäksi. Tapaustutkimus ei ole tutkimusmenetelmä, vaan se on tutkimustapa. Tapaustutkimuksessa oleellista on syventyä muutamiin tapauksiin syvällisesti ja tutkia niitä eri osioilta. Sen tavoitteena ei ole löytää yhtenäisyyksiä tai tyypillisiä piireitä, vaan kuvailla kyseistä ilmiötä ja tehdä siitä uudenlaisia havaintoja. (Koppa 2015.)

Tutkimuskysymyksiksi muodostuivat seuraavat kysymykset.

Miten vegaanisuuden lisääntyminen on vaikuttanut ravintolan toimintaan, ruokatuotantoon ja kannattavuuteen?

Miten vegaanit huomioidaan ravintolan ruokalistasuunnittelussa ja tarjonnassa?

Opinnäytetyön empiirisessä tutkimuksessa syntyi triangulaatio, joka tarkoittaa erilaisten menetelmien, tietolähteiden ja teorian yhdistämistä osana tutkimusta. Kyse on siis moninäkökulmaisuuudesta, että yhdistetään useita eri näkökulmia ja lähestymistapoja. Triangulaation avulla pystytään vahvistamaan tutkimuksen luotettavuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 141–142.)

Opinnäytetyössä pyrittiin **laadullisen tutkimuksen** avulla luomaan avain yleistyneen ilmiön ymmärtämiseen. Opinnäytetyön laadullisessa tutkimusosuudessa käytettiin kolmea pääteemaa, syömisen trendit, vegaaniruokat ja vegaaniruokavaliion suunnittelu. Työssä nousi esille kaksi päätutkimuskysymystä, joiden alle syntyi eri teemat ja alakysymykset (liite 1.) Laadullisessa tutkimuksessa haastateltiin neljää erilaisen ravintolan edustajaa. Haastatteluista kolme toteutettiin kasvotusten ja yksi puhelimen välityksellä. Haastattelut toteutettiin 17.–21.2.2020. Haastatteluiden jälkeen oli vuorossa litterointi. Litteroidut tekstit analysoitiin sisälönanalyysilla, etsimällä yhtenäisyyksiä ja eroavaisuuksia. Teemahaastattelu kohdistui kolmeen edellä mainittuun pääteemaan, joka laadittiin teoreettisen viitekehysten pohjalta. Tämä edellytti laajaa ennakkotietoa tutkittavasta kohteesta.

Laadullinen tutkimuksen etuja on sen ajantasaisuus ja tarkoituksenmukaisuus. Ajantasaisuudella tarkoitetaan erityisesti nykyhetkeen ja tulevaisuuteen viittavia tutkimuskysymyksiä, joiden tavoitteena oli saada mahdollisimman ajantasaista tietoa. Tarkoituksenmukaisuudella taas tarkoitetaan sitä, kun tutkittava aihe on tuore ja kovassa kasvussa. Tästä syystä on hyvä saada uutta ajan tasalla olevaa tietoa ja kuulla haastateltavien mielipiteitä ja ajatuksia.

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus on menetelmäsuuntaus, jolla pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä. Tällä tarkoitetaan ilmiön merkityksen tai tarkoituksen selvittämistä, sekä syvemmän ja kokonaisvaltaisen kuvan hahmottamista tutkittavasta ilmiöstä. Käytännössä tämä tarkoittaa tilan antamista tutkittavien henkilöiden näkökulmille ja mielipiteille sekä samalla perehtymistä tutkittavaan ilmiöön kohdistuvista ajatuksista, tunteista ja vaikuttajista. Laadullisen tutkimuksen aineistokeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua haastattelua. Teemahaastattelun avulla pyrittiin ymmärtämään ilmiöitä eri näkökulmien avulla. Puolistrukturoitu teemahaastattelu etenee niin, että jokaiselle haastateltavalle esitetään samat kysymykset samassa järjestyksessä. Joissain puolistrukturoiduissa haastatteluissa, kuten teemahaastattelussa voidaan tarvittaessa vaihdella kysymysten järjestystä mutta tässä se ei ollut tarpeen. Puolistrukturoidusta haastattelusta, voidaan käyttää nimitystä teemahaastattelu, silloin kun esitetään tarkkoja kysymyksiä tietyistä teemoista, mutta kaikkien haastateltavien kanssa ei välttämättä kysyä samoja kysymyksiä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

**Määrällinen tutkimus** toteutettiin internetin välityksellä kuluttajille kohdistuvalla kyselyllä (liite 2). Määrällinen, eli kvalitatiivinen tutkimus tarkoittaa tutkimusta, jossa hyödynnetään täsmällisiä ja laskennallisia menetelmiä. Se on tieteellinen tutkimusmenetelmäsuuntaus, joka perustuu kohteen kuvaamiseen tutkimiseen tilastojen ja numeroiden avulla. Määrällinen tutkimus tunnetaan myös nimellä tilastollinen tutkimus. Määrällisessä tutkimuksessa tutkija pyrkii keräämään itselleen empiiristä havaintoaineistoa. Tutkimusaineistoa tarkastelemalla tutkija pyrkii ymmärtämään jotain tutkittavaa yhteiskunnallista ilmiötä. Havaintoaineiston keruumenetelmiä voi olla haastattelu tai kirjekysely. Määrällinen tutkimus sopii suuria ihmisryhmiä kartoittaviin tutkimuksiin. Havaintoaineistoa tarkastellessa tutkija pyrkii tekemään yleistyksiä keräämästään havaintoaineistosta. Määrällisessä tutkimuksessa ollaan hyvin usein kiinnostuneita erilaisista luokitteluista, syy- ja seuraussuhteista, vertailusta ja numeerisiin tuloksiin perustuvista ilmiöistä. Määrälliseen menetelmätutkimukseen sisältyy hyvin usein runsaasti erilaisia laskennallisia ja tilastollisia analyysimenetelmiä. (Koppa 2015.)

Kyselyssä tutkittiin kuluttajien tyytyväisyyttä ravintoloiden vegaaniseen tarjontaan, heidän syitänsä alkaa noudattamaan vegaanista ruokavaliota sekä mitä haasteita he kokevat sen noudattamisessa. Kyselyn analysoinnissa käytettiin sisällönanalysointimenetelmää avoimiin vastauksiin, kun taas muista vastauksista tehtiin matriisi Exceliin ja tulokset analysoitiin Tixel-tilasto-ohjelman avulla. Määrällinen tutkimus toteutettiin Google Formsilla. Sitä jaettiin Facebookin erilaisissa vegaaneille suunnatuissa ryhmissä, Tampereen restonomit -Facebook ryhmässä sekä Vegaaniliitto jakoi sitä omilla sivuillaan. Kyselyyn tuli 507 vastausta ja se oli avoinna 7 päivää, 11.-17.3.2020. Vastaaajilla oli myös halutessaan mahdollisuus osallistua Kristo Muurimaan toimittamaan Eläintehtaat -kirjan arvontaan.

## 6 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää kahden pääkysymyksen avulla, kuinka yleistynyt vegaanisuus on vaikuttanut ravintoloiden toimintatapoihin, sekä kuinka kuluttajat itse kokevat ravintoloiden huomioivan vegaanit. Tavoitteena oli saada kattava kokonaiskuva siitä, kuinka vegaanisuus koetaan tulevaisuudessa sekä kuinka se on muuttanut ravintoloiden toimintaa. Opinnäytetyön punaisena lankana toimi kaksi pääkysymystä, joihin haettiin vastauksia.

### 6.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Neljän ravintolan edustajan mielestä tulevaisuudessa lihan syöminen ei tule loppumaan kokonaan, mutta kasvis ja vegaaniruoka tulee selvästi vielä yleistymään ja kehittymään. He uskovat myös, että lähiruoka, kotimaisuus ja puhtaat raaka-aineet tulevat olemaan ihmisille entistä merkityksellisempiä ja tuotantoketjun läpinäkyvyys tulee nousemaan esille. Ilmastonmuutos tulee heidän mielestään myös vaikuttamaan ihmisten valintoihin ruoan suhteen ja tulevaisuuden ruoka kehitty sen mukana. Ravintoloiden edustajien mielestä erilaiset yleistyneet ruoka-aine allergiat ovat vaikuttaneet ravintoloiden ruokatarjontaan. Vegaanisuus trendinä on vaikuttanut ravintoloiden ruokatarjontaan. Nykyään on paljon paremmat tarjonta mahdollisuudet, sillä vegaaniset raaka-aineet ovat kehittyneet ja yleistyneet huomattavasti. He kokevat myös, että trendiksi on noussut vanhojen klassikkoruokien muokkaaminen uudella tavalla.

Ravintolan ovat alkaneet tarjoamaan vegaanisia vaihtoehtoja lisääntyneen kysynnän vuoksi. Eräs ravintolan edustaja toteaa haastattelussaan näin.

*Yleensä porukassa on aina yksi vegaani, joka loppujen lopuksi määrittää ruokapaikan, eli missä ja mitä. Tämä on yksi syy, miksi ravintolat on alkanut tarjoamaan vegaanisia vaihtoehtoja. Sillä on suuri vaikutus myös ravintolan asiakaskuntaa ja imagoon.*

Jokainen ravintolan edustaja tiedosti tarkasti sen, mitä vegaaninen ruokavalio tarkoittaa ja mitä se pitää sisällään.

Ravintolan edustajat kokivat, että vegaaninen ruokavalio on vielä kulutukseltaan pientä, mutta se on kasvamassa koko ajan. Veganismi ei ole enää pelkkä ohimenevä trendi, vaan se on ruokavaliona jäämässä pysyvästi. Heidän mielestään nykyään joka viides tai kuudes asiakas on vegaani. Ravintoloiden edustajien mielestä vegaanisuus nostanut päätään viimeisen 10 vuoden aikana, mutta viiden viimeisen vuoden aikana se on räjähtänyt kasvussaan, eikä sitä pidetä enää outona asiana.

Jokaisella haastatteluun osallistuneella ravintolalla oli ruokalistallaan vegaanisia vaihtoehtoja. Se saattoi olla vegaanien menu tai menu, jonka pystyi tarvittaessa muuttamaan vegaaniseksi tai useita eri vaihtoehtoja eri kategorioissa. Vegaaninen asiakas haluttiin tuntevan itsensä yhtä tervetulleeksi ja arvokkaaksi muiden asiakkaiden kanssa. Kyseisten ravintoloiden henkilökunta suhtautuu vegaanisten ruokien myyntiin ja valmistukseen neutraalisti ja he ymmärtävät, mitä ruokavalio pitää sisällään. Ravintoloiden keittiöhenkilökunta tiedostaa, että erityisruokavalioiden kanssa tulee toimia varovasti ristikontaminaation vuoksi.

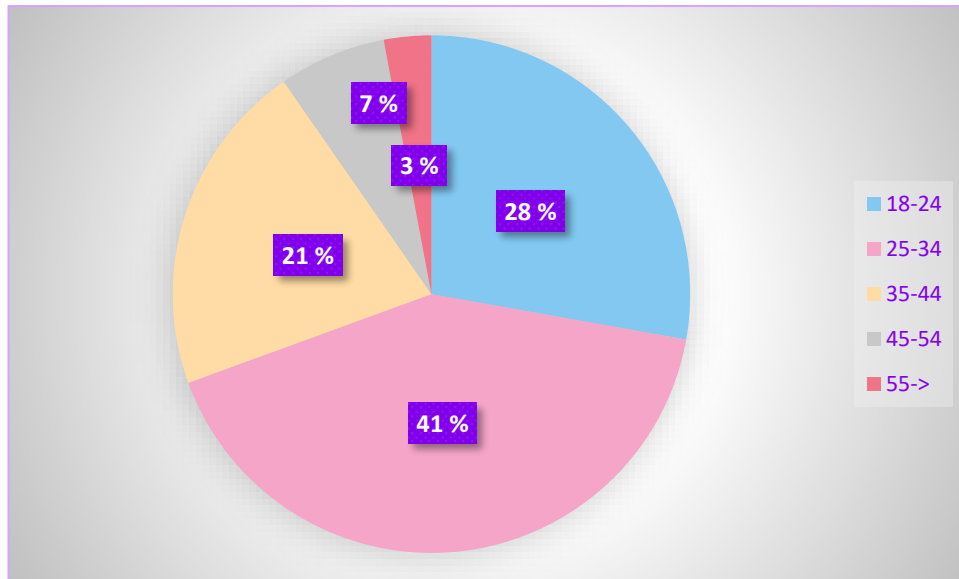
Henkilökunnalta odotetaan nykypäivänä, että he tiedostavat erityisruokavaliot ja erityisesti, mitä vegaanisuus todella tarkoittaa. Henkilökunta on ennen kokenut vegaanisuuden osittain kirosanana, mutta nykyään heillä on erilaista kiinnostusta ja motivaatiota sen valmistukseen. Vegaanisten ruokien valmistus ei vaikuta mitenkään ravintolan ruokatuotantoprosessiin, mutta se vaatii erityistä huolellisuutta, kuten muidenkin erityisruokavalioiden kanssa.

Vegaaniset ruoat hinnoitellaan ravintolan liikeidean mukaan katetuottohinnoitteluperiaatteella, jossa raaka-ainekustannuksiin lisätään yrityksen katetuottoarvoite. Tällä hetkellä vielä osan vegaanisten ruokien hinnat saattavat olla muita kalliimpia. Tällöin se saattaa vaikuttaa myös ravintoloiden ruokien hinnoitteluun, sillä ne saattavat olla katteeltaan muita ruokia heikompia. Haastatteluun osallistuneiden ravintoloiden vegaaniset asiakkaat ovat olleet hyvin tyytyväisiä vegaaniseen tarjontaan sekä siihen, että vegaanisten annosten eteen on tosissaan nähty vaivaa ja niitä on huolella mietitty. Vegaanisissa annoksissa huomioitu riittävä proteiinin saanti, sillä usein vegaaniset annokset ovat hyvin hiilihydraattipitoisia.

## 6.2 Kvantitatiivinen tutkimus

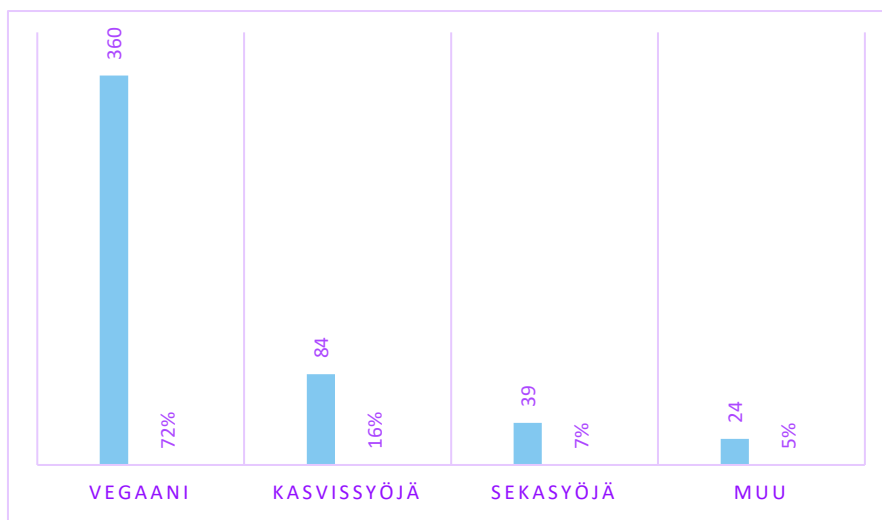
Kyselyyn vastaajista 87 % (N=440), eli suurin osa oli naisia. Miesten osuus oli vain 8 % (N=42) ja muiden edustajien osuus 5 % (N=25).

Tutkimukseen vastasi 507 henkilöä. Vastaajista oli 18–24 -vuotiaita 28 %, enemmistö eli 42 % vastaajista oli iältään 25–34 -vuotiaita, 35–44 -vuotiaita oli 21 %, 7 % oli 45–54 -vuotiaita ja 3 % puolestaan oli yli 55 -vuotiaita (kuvio 1).



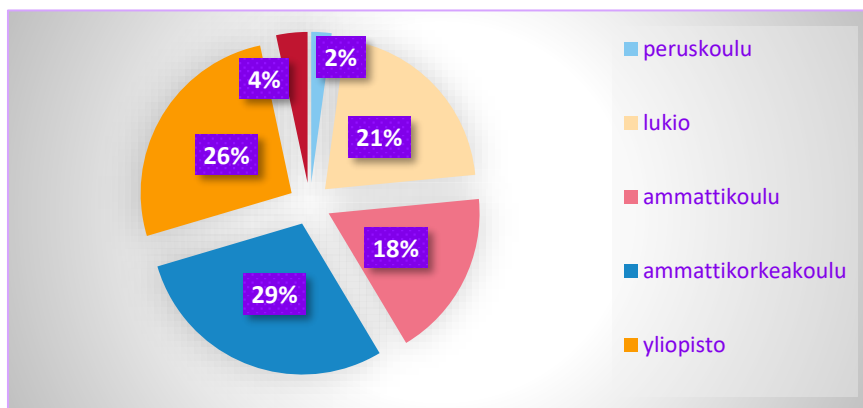
KUVIO 1. Ikä

Tutkimukseen vastanneista 72 % oli vegaaneja, 16 % oli kasvisyöjiä, 7 % oli sekasyöjiä ja 5 % oli muita ruokailijoita (kuvio 2).



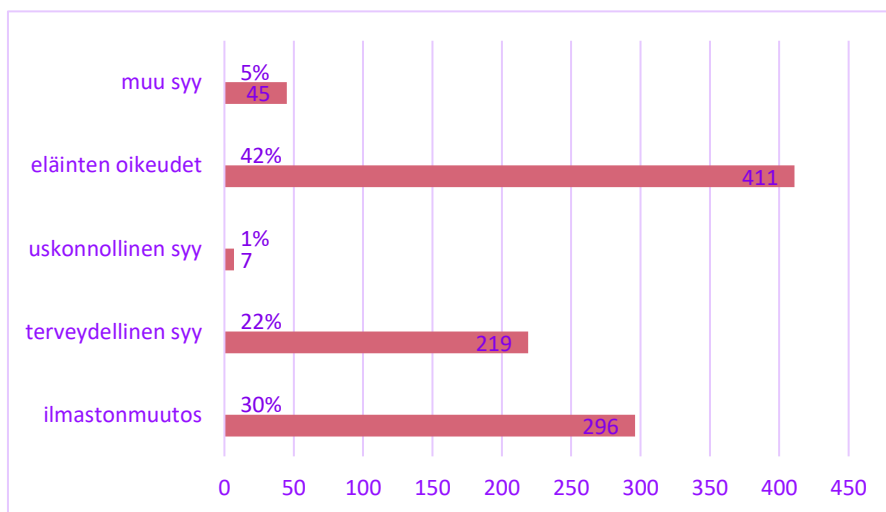
KUVIO 2. Ruokavalio

Vastaajista enemmistö oli suorittanut ammattikorkeakoulututkinnon eli 29 %, yliopiston oli käynyt 26 %, lukiolaisia oli 21 %, ammattikoulun suorittaneita oli 18 %, ylemmän ammattikorkeakoulun suorittaneita vastaajista oli 4 % ja peruskoulun käyneitä oli 2 % (kuvio 3).



KUVIO 3. Koulutusaste

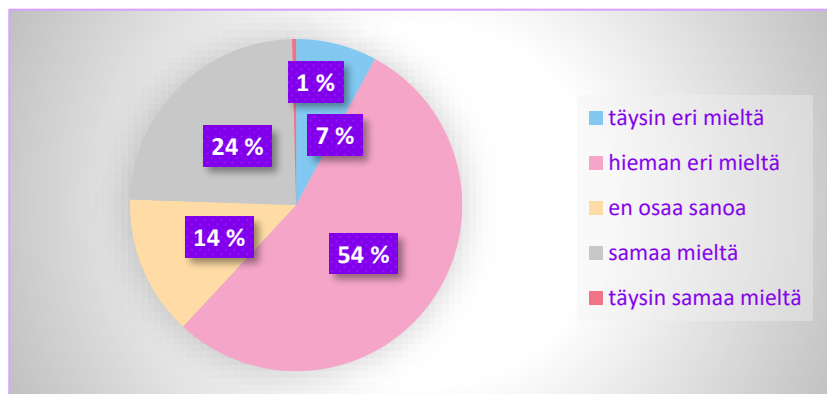
Vegaaniksi ryhtymisen syitä voi olla monia erilaisia. Kuviosta 4 näkyy, että vastaajista 411 henkilöä piti eläinten oikeuksia kaikista tärkeimpänä syynä ryhtyessään vegaaniksi. Ilmastomuutos oli 296 vastaajan mielestä toiseksi tärkein syy. Kolmantena oli terveydellinen syy, 219 vastaajan mielestä. Muut syyt nousivat tärkeäksi 45 vastaajalla ja uskonnolliset syyt kokivat tärkeimpänä 7 vastaajaa.



KUVIO 4. Syyt ryhtyä vegaaniksi

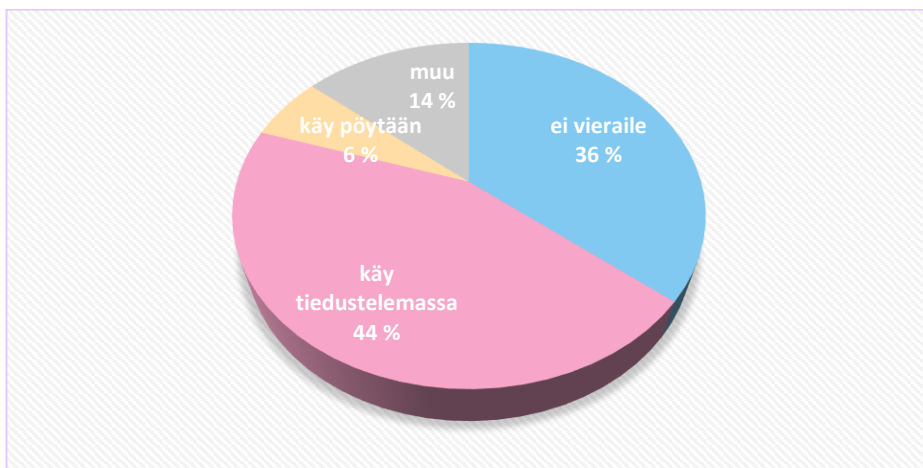


Vastaajista 7 % oli täysin samaa mieltä siihen, että ravintolat huomioivat vegaanit riittävästi tarjonnassaan (kuvio 5). Hieman eri mieltä oli enemmistö, eli 54 %. En osaa sanoa vastasi 14 %, samaa mieltä oli vain 24 % ja täysin samaa mieltä oli ainoastaan 1 % vastaajista.



KUVIO 5. Kuinka ravintolat huomioivat vegaanit

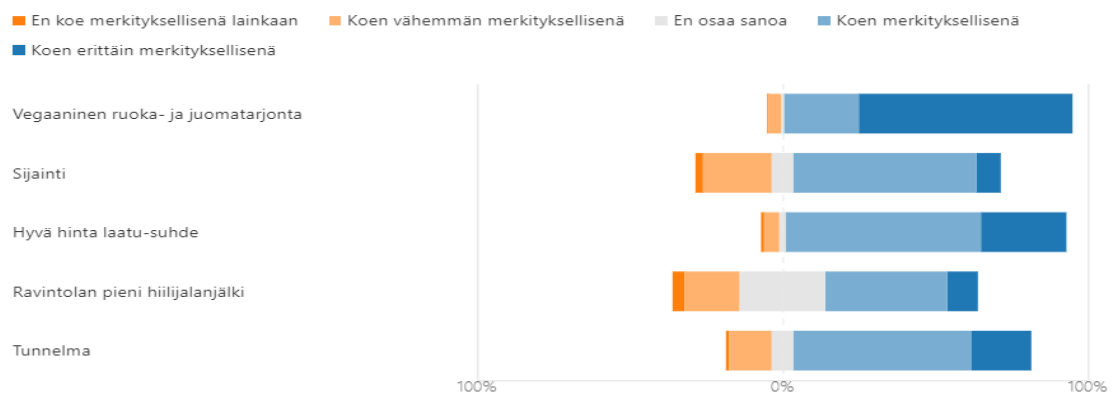
Mikäli ravintolan ruokalistalla ei ole erikseen merkittynä vegaanisia vaihtoehtoja, vastaajista enemmistö eli 44 % käy tiedustelemassa mahdollisia vegaanisia vaihtoehtoja, jonka jälkeen tekevät päätöksen ravintolan suhteen (kuvio 6). Vastaajista 36 % ei vierailisi ravintolassa, jossa ei ole erikseen merkittynä vegaanisia vaihtoehtoja ruokalistalle. Vastaajista 6 % kävisi vain pöytään ja pyytäisi vegaanisia vaihtoehtoja ja 14 % toimisi jollain muulla tavalla.



KUVIO 6. Ravintolan listalla ei erikseen merkittynä vegaanisia vaihtoehtoja

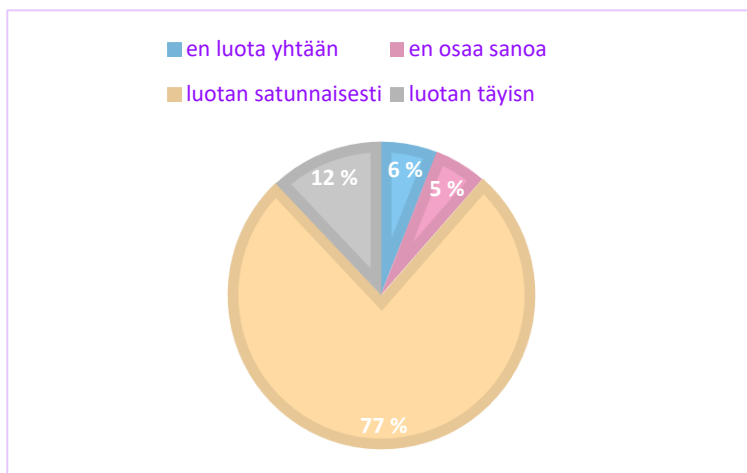
Kuviossa 7 näkyy vaihtoehdot, jotka vastaajat kokivat tärkeimpänä ravintolaa valitessa. Vastaajista 70 % koki vegaanisen ruoka- ja juomatarjonnan erittäin tärkeänä, merkityksellisenä koki 23 %, vastaajista 2 % vastasi en osaa sanoa, vähemmän merkityksellisenä koki 4 % ja ei lainkaan merkityksellisenä koki 1 % vastaajista. Sijainnin vastaajista kokivat erittäin merkityksellisenä 3 %, merkityksellisenä kokivat 23 %, en osaa sanoa vastasi 7 %, enemmistä vastaajista eli 60 % koki sen vähemmän merkityksellisenä ja ei lainkaan merkityksellisenä koki 7 %.

Hyvän hinta laatu -suhteen koki erittäin merkitykselliseksi 28 % vastaajista. Merkityksellisenä kokivat enemmistö eli 64 %, en osaa sanoa vastasi 2 %, vähemmän merkityksellisenä koki vastaajista 5 % ja merkityksettömänä koki 1 %. Hiilijalanjäljen vastaajista koki erittäin merkityksellisenä 10 % vastaajista, merkityksellisenä koki 40 % vastaajista, en osaa sanoa vastasi 28 %, vähemmän merkityksellisenä koki 18 % ja täysin merkityksettömänä koki 4 %. Tunnelman vastaajista 20 % koki erittäin merkityksellisenä, merkityksellisenä koki enemmistö eli 58 %, en osaa sanoa vastasi 7 %, vähemmän merkityksellisenä koki 14 % ja merkityksettömänä 1 %.



KUVIO 7. Ravintolan valintaan vaikuttavia tekijöitä

Vastaajista enemmistö eli 77 % luotti satunnaisesti ravintolan henkilökunnan asi-  
antuntemukseen vegaanisesta ruoasta ja vegaaneille tarjottavista annoksista  
(kuvio 8). Täysi luotto oli vain 12 %:lla vastaajista, en osaa sanoa vastasi vähem-  
mistö eli 5 % vastaajista ja ei luota yhtään vastasi 6 %.



KUVIO 8. Luottamus ravintolan henkilökuntaan

Vastaajista suurin osa eli 48 % (N=241) koki itsensä välillä hankalaksi asiak-  
kaaksi tilatessaan vegaanista ruokaa niin sanotussa tavallisessa ravintolassa.  
Aina hankalaksi asiakkaaksi itsensä kokivat 12 % (N=60) vastaajista, en koskaan  
vastasi 11 % (N=58), hyvin harvoin 24 % (N=120) ja en osaa sanoa vastasi 5 %  
(N=28) vastaajista.

Vastaajista enemmistö eli 40 % koki häiritseväenä sen, mikäli ravintolahenkilö-  
kunta suosittelee ensin annoksia, jotka poikkeuksetta ovat eläinperäisiä. Satun-  
naisesti häiritseväenä koki 37 % vastaajista ja ei lainkaan häiritseväenä koki 23 %.

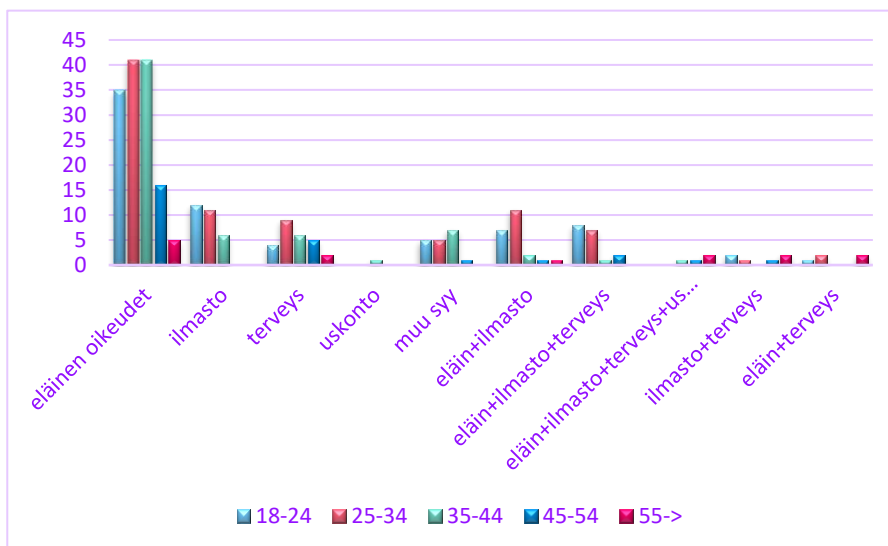
Vastaajista vain muutama eli 2 % oli täysin tyytyväisiä ravintoloiden vegaaniseen  
tarjontaan. Tasan puolet vastaajista eli 50 % oli satunnaisesti tyytyväisiä, tyyty-  
väisiä oli 45 % vastaajista ja vain 3 % ei ollut lainkaan tyytyväisiä.

Kuviossa 9 on eritelty syyt ryhtyä vegaaniksi sukupuolittain. Kuviosta huomaa, että naisista 87 % olivat kokeneet tärkeimmiksi syiksi eläinten oikeudet, ilmaston muutoksen sekä terveydelliset syyt. Kun taas miehistä 21 % kokivat kaikista tärkeimpänä muut syyt. Jokin muu -sukupuolisista 22 % kokivat tärkeimpänä uskonnolliset syyt.



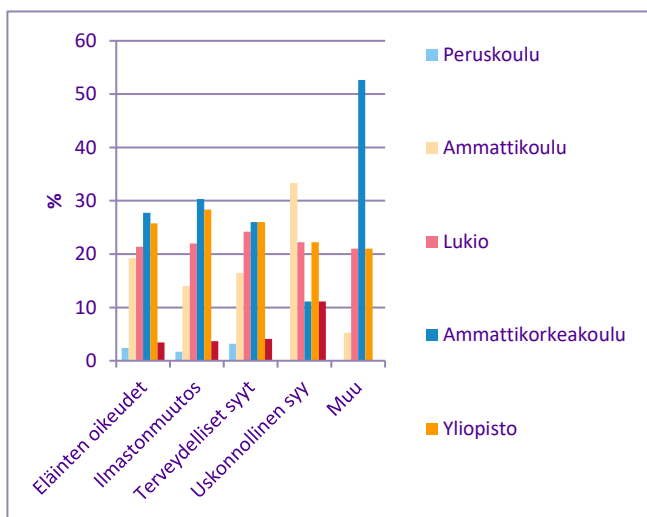
KUVIO 9. Sukupuolen vaikutus vegaanisuuden syihin

Toisessa kuviossa (kuvio 10) on vertailu vastaajien ikää ja syitä ryhtyä vegaaniksi. Kuviosta huomaa, että eläinten oikeudet oli jokainen ikäryhmä kokenut tärkeimmäksi, etenkin 25–34 ja 35–44 -vuotiaat. Ilmaston sekä ilmaston ja eläinten oikeudet oli ikäluokittain seuraavaksi yleisin syy.



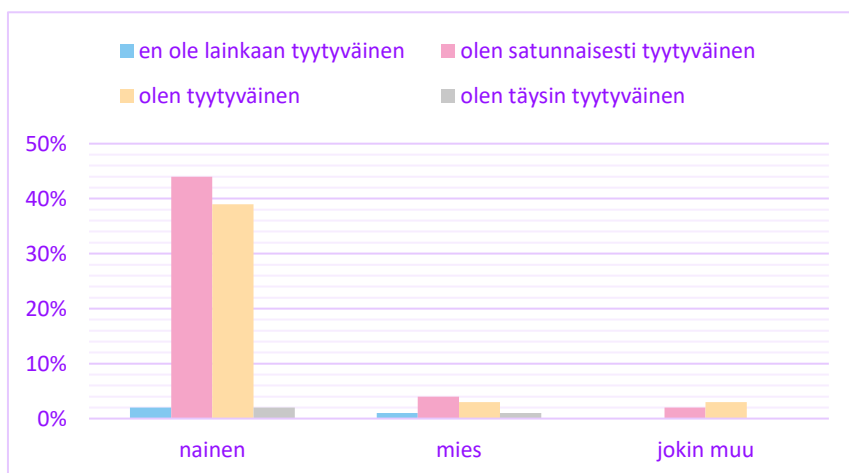
KUVIO 10. Iän vaikutus vegaanisuuden syihin

Kuviossa 11 on eritelty vastaajien korkein koulutusaste ja syy vegaanisuuteen. Ammattikorkeakoulun sekä yliopiston käyneiden kesken eläinten oikeudet, ilmastomuutos, terveydelliset- sekä muut syyt olivat suurimpana tekijänä vegaanisuu- teen. Ammattikorkeakoulun suorittaneista 53 % koki muun syyn tärkeimpänä. Ammattikoululaisista 33 % kokivat uskonnolliset syyt tärkeimpänä.



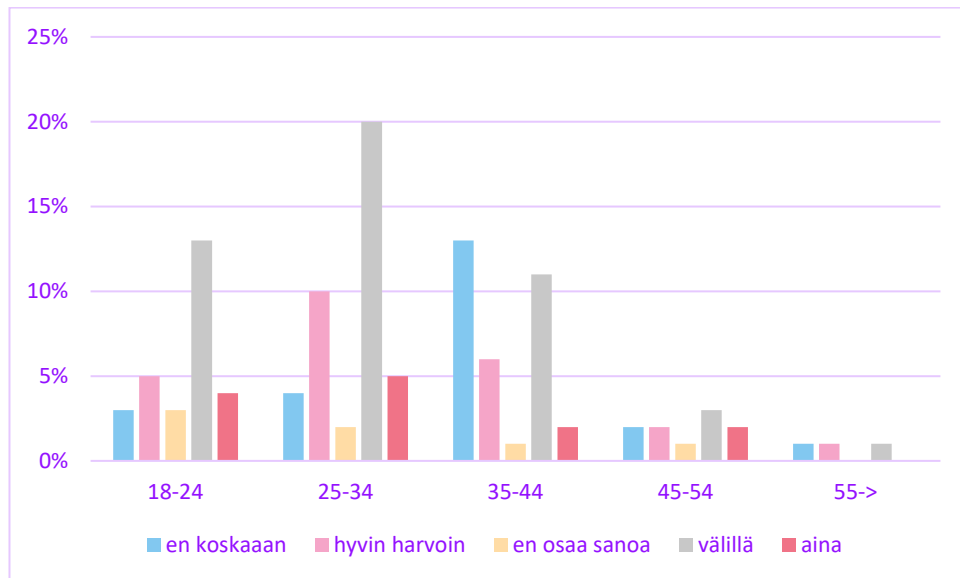
KUVIO 11. Vegaanisisuuden syyt koulutusasteittain

Kuviossa 12 vertaillaan sukupuolittain kuluttajien tyytyväisyyttä ravintoloiden vegaaniseen tarjontaan. Naisista täysin tyytyväisiä oli vain 2 % ja miehistä vain 1 % vastaajista. Naisista ja miehistä suurin osa oli satunnaisesti tyytyväisiä ja muun sukupuolisista suurin osa oli tyytyväisiä.



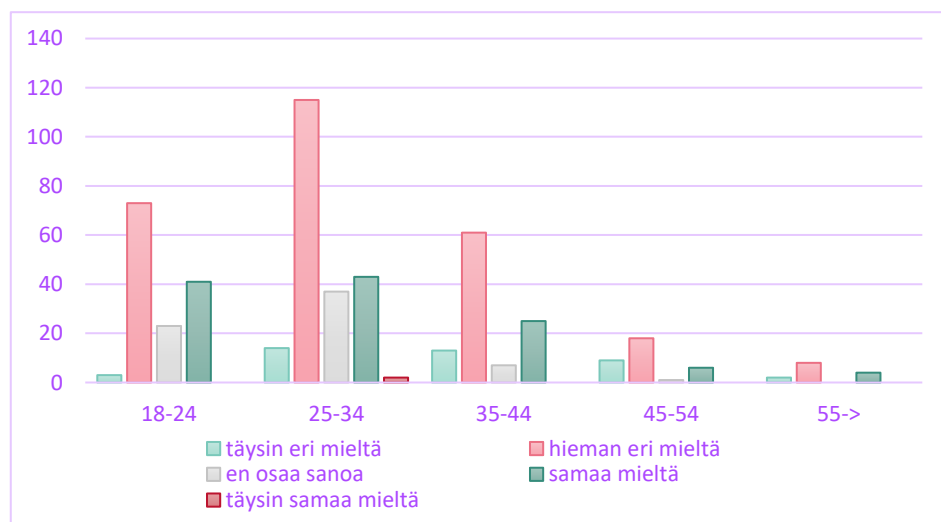
KUVIO 12. Sukupuolittain kuluttajien tyytyväisyys

Kuviossa 13 on eriteltynä vastaajat ikäluokittain, sekä kokevatko he itsensä hankalaksi asiakkaaksi tilatessaan niin sanotusta tavallisesta ravintolasta vegaanisia vaihtoehtoja. Välillä itsensä hankalaksi asiakkaaksi koki 18–24, 25–34 ja 34–44 -vuotiaat. Eniten itsensä hankalaksi asiakkaaksi koki 25–34 -vuotiaat. 35–44 -vuotiaista suurin osa ei koe itseään lainkaan hankalana asiakkaana.



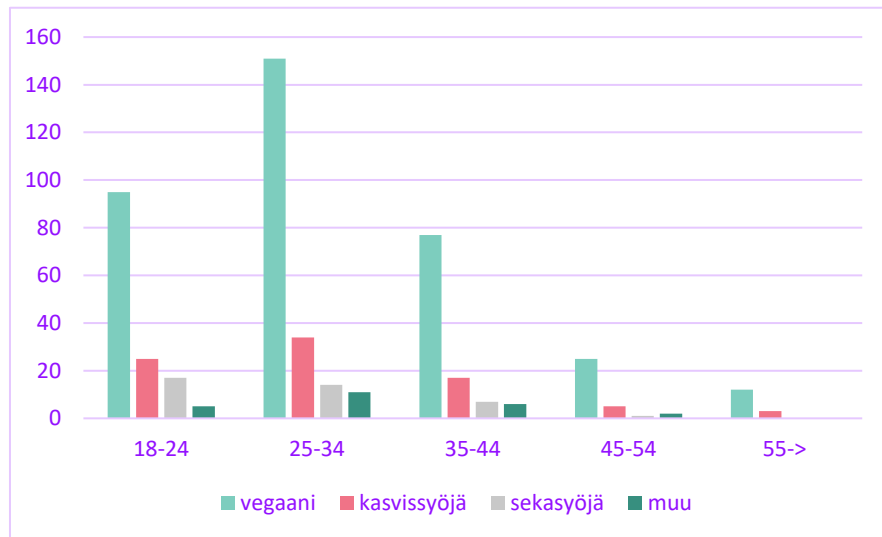
KUVIO 13. Hankala asiakas ikäluokittain

Kuviossa 14 on ikäluokittain ryhmitelty vastaajien tyytyväisyys ravintoloiden vegaaniseen tarjontaan. Ainoastaan 2 vastaajaa 507 vastaajasta oli täysin tyytyväisiä ravintoloiden vegaaniseen tarjontaan. Suurin osa oli hieman eri mieltä, joka tarkoittaa varmasti sitä, että ravintoloilla olisi vielä parannettavan varaa koskien vegaanista tarjontaa. Täysin eri mieltä oli 40 vastaajaa.



KUVIO 14. Tyytyväisyys ikäluokittain

Kuviossa 15 on eritelty vastaajien ikä sekä ruokavalio, jota he noudattavat. Eniten vegaaneja oli 25–34 -ikäryhmässä. 45–55 ikäluokassa oli vain yksi sekasyöjä, muut olivat vegaaneja tai kasvissyöjiä.



KUVIO 15. Vastaajien ruokavalio ikäluokittain

Yksi avoin kysymys koski kuluttajien mielipiteitä siitä, mikäli ravintolat perivät lisähintaa annoksen muutoksesta tai vegaanisen vaihtoehdon ollessa muita kalliimpia. Tutkimuksen vastauksista selvisi, että kuluttajien mielestä lisähinta on ymmärrettävää, mikäli vegaanisten ruokien raaka-ainekulut ovat huomattavasti kalliimmat tai niukan kysynnän vuoksi tuotanto ja valmistuskustannukset ovat korkeat suhteessa tuotteen ulosmyyntiin. Hyvin moni vastaajista oli sitä mieltä, että ravintolan perießä lisähintaa annoksen muutoksesta, äänestäisivät kuluttajat kuitenkin hyvin nopeasti jaloillaan ja osa koki lisähinnan jopa syrjivänä kyseistä ruokavaliota kohtaan. Vegaaniruoan ollessa samalla hintatasolla sekaruoan kanssa, voitaisiin saada enemmän syöjiä tai ainakin kokeilijoita vegaanisen ruoan puolelle. Samalla se helpottaisi vähävaraistenkin siirtymistä tai kokeilua vegaaniruokaan. Vastauksista selvisi, että hyvin monia turhauttaa maksaa enemmän yhteisen edun, kuten ilmastonmuutoksen ja ympäristön ajattelun vuoksi. Vastaajat kokivat myös, että on epäoikeudenmukaista joutua maksamaan enemmän ekologisesti ja eettisesti paremmasta vaihtoehdosta.

Annoksista perittävä lisähinta antaa myös huonon kuvan ravintolasta, sen liikeideasta ja asiakaspalvelusta. Kasvis- tai vegaaniruoan hinnan ollessa korke-

ampi ei se ainakaan houkuttele uusia syöjiä. Vegaanit eivät tietenkään pidä korkeammasta hinnasta, mutta usein sille ei mahda mitään, jos ruokalistalla on vain yksi vaihtoehto, jolloin valinnanvaraa ei ole eikä omista aatteista tai syistä tingitä. Osa vastaajista koki myös erityisenä haasteena allergiat tai sairaudet, joille ei mahda mitään ja tällöin peritään annoksen muutoksesta lisähintaa. Vastaajat tunsivat itsensä myös muita vähemmän arvostetuimmiksi asiakkaiksi pelkän ruokavalionsa vuoksi.

Haasteina vastaajat kokivat riittävän B-12 -vitamiinin, proteiinin, raudan ja jodin saannin. Haasteeksi ilmeni myös ravintolan henkilökunnan negatiiviset asenteet, mutta mikäli ravintolan esimies ei ole kiinnostunut vegaaniruoasta tai uusista trendeistä, ei tätä voida vaatia myöskään henkilökunnalta. Myös ravintola henkilökunnan tietämättömyys vegaanisesta ruokavaliosta ja sen sisällöstä sekä kasvisperäisistä proteiininlähteistä. Usein henkilökunnalla menee myös vegaanisuus ja kasvisruokailu sekaisin ja oletetaan niiden olevan samaa tarkoittava asia. Haasteellisena ja kiusallisena vastaajat kokivat myös muiden ihmisten asenteet ja ennakkoluulot vegaanista ruokavaliota kohtaan. Useat sekasyöjät kyseenalaistavat vegaanien valinnat tokaisten ”Kyllä sää nyt voit tällaista syödä, että ei tässä ole kuin maitoa” tai ”Miksi ihmeessä et syö lihaa?”

Haasteena nähtiin myös ulkona syöminen ja etenkin ravintolan valinta, sillä usein tarjolla on vain yksi vegaaninen vaihtoehto, eikä se ole välttämättä kovin ravitseva tai laadukas. Haasteena koettiin myös vegaanisen ruoan korkea hinta ja heikot vaihtoehdot, etenkin lounaspaikkoja valitessa. Kuluttajat toivoisivat myös selkeämpiä merkintöjä vegaanisesta ruokavaliosta etenkin lounaspöytään. Hyvin usein vegaaniset ruoat, etenkin valmisruoat, ovat todella tulisia tai niissä on käytetty palmuöljyä. Hyvin harvoin vegaanisuus ja gluteenittomuus ovat samassa paketissa. Osa vastaajista pelkäsi ruokavalionsa vuoksi ulkopuoliseksi jäämistä, kun tarjolla ei ole riittävästi vegaanisia vaihtoehtoja.

Tutkimuksessa selvisi, että vastaajat kokivat kehitettävänä oleellisesti haastavana kokevansa asiat. Erityisesti esille nousi vegaaniruokien olematon määrä ruokalistalle, sekä niiden monipuolisuus, jolle toivottiin muutosta. Vastaajat toivoivat, että ravintolahenkilökunta kehittelsi oikeasti maukkaita vegaanisia annoksia, eikä matkisi annoksien teossa liha-annoksia tai pohtisi kuinka liha-annos



muutetaan vegaaneille sopivaksi. Vastaajat toivoivat vegaanisiin annoksiin enemmän proteiinin lähteitä ja että ravintolahenkilökunta kehittäisi tietämystään niiden suhteen.

Lisäksi vastaajien toiveena oli, että ravintoloiden henkilökunta muuttaisi ajattelu-tapaansa vegaaniruoan suhteen ja pitäisivät vegaaniasiakkaita yhtä tärkeinä kuin muitakin asiakkaitaan. Kehitettävä koettiin myös vegaanisten vaihtoehtojen sel-keä merkintä ruokalistalle, niin lounaalla kuin ala cartessakin. Moni vastaaja toivoi myös, että henkilökunta suosittelisi ensiksi vegaanisia vaihtoehtoja asiakkailleen, eikä ensisijaisesti eläinperäisiä. Kehitettävänä olisi myös asiakkaiden tarpeiden sekä toiveiden kuuntelu ja niihin vastaaminen. Se on ravintoloiden valttikortti, mi-käli ne voivat tarjota asiakkailleen maukkaita vegaanisia annoksia.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

**Kvalitatiivisen tutkimuksen** tuloksia tarkastellessa voidaan todeta, että kuluttajien mielessä olisi vielä monia kehitettäviä kohteita ja asioita. Kuluttajien vastauksista nousi esille toive, joka koskee vegaanisten tuotteiden kehittämistä. Hyvin moni ehdotti ravintoloiden tekevän yhteistyötä esimerkiksi vegaanisten ruokabloggareiden kanssa tai tekemään asiakaslähtöistä kehittämistyötä, jotta vegaaniset annokset saisivat enemmän kysyntää ja maku niissä paranisi. Vegaani-asiakkaat toivoisivat myös ravintoloilta enemmän vaihtoehtoja, mutta tämä edellyttäisi kysynnän kasvua. Kysynnän kasvua voitaisiin edes auttaa hintatason tasottumisella, joka toivotusti johtaisi kysynnän yleistymiseen. Hyvin vähän lapsia on huomioitu ravintolassa vegaanisen ruoan suhteen, joka tällöin vaikuttaa perheellisten ravintolan valintaan.

Vegaanisia vaihtoehtoja ja raaka-aineita on nykyään hyvin paljon tarjolla, joten raaka-aineiden tai korvaavien tuotteiden saatavuus ei ole enää tänä päivänä syy vähäisiin vegaanisiin-annoksiin, vaan syynä on todennäköisemmin ravintolan tietämättömyys tai välinpitämättömyys vegaanista ruokavaliota kohtaan. Vegaanisesta ruoasta pitäisi pyrkiä tekemään mahdollisimman maittavaa, jotta se houkuttelisi myös muita ruokailijoita. Ravintoloille on nykyään suuri rikkaus ja valttikortti pystyä tekemään maittavia ja ravitsevia annoksia vegaanisena ja muille erityisruokavaliota noudattaville.

**Kvantitatiivisen tutkimuksen** tuloksia tarkastellessa, ravintoloiden edustajat toivoisivat vegaanien itsensä tietävän, mitä kyseinen ruokavalio tarkoittaa. Tilatessa vegaanista ruokaa, ei voida sanoa, että pääruoaksi sopii lohi. Tällöin itse asiakkaan ei ole ymmärtänyt, mitä kyseinen ruokavalio tarkoittaa. Kyseiset tilanteet ovat ravintolan henkilökunnalle hyvin turhauttavia ja voimavaroja vievää toimintaa. Ravintoloiden edustajat kokivat myös, että vegaanien huomioimisella on hyvin paljon myös markkinoiden kannalta merkitystä, sillä asiakkaat hyvin nopeasti äänestävät jaloillaan. Lisähintaa ei myöskään haastatellut ravintolat peri, sillä heistä jokainen koki, että lisähinta saattaisi kääntyä heitä vastaan ennemmin kuin eduksi. Tällöin asiakkaat saattaisivat kokea sen negatiivisena, eikä negatiivinen julkisuus tee koskaan hyvää ravintolan imagolle. Tutkimustuloksia tarkastellessa

nousi esille tuotteiden läpinäkyvyys. Osissa viineissä ja joissain raaka-aineissa on vaikeaa tai lähes mahdotonta nähdä sinne tuotteen alkutuotannolle asti, jolloin henkilökunnan itse on otettava selvää ja luotettava tuottajan sanaan.

Jokainen ravintolan edustaja toivoisi, että vegaaneilla olisi tulevaisuudessa yhtä paljon valinnan varaa kuin sekasyöjillekin, mutta tämä riippuisi tietysti kysynnästä ja ravintolan liikeideasta. Vegaani asiakas on asiakas muiden joukossa, eli yhtä tärkeä ja arvostettu. Ilmastonmuutos sekä eläinten oikeudet alkavat olemaan yhä enemmän esillä, joilla uskotaan olevan merkitystä yleistyneeseen vegaanisuu-teen ja kasvisruokailuun. Tutkimustuloksissa selvisi, että ravintolan edustajien mielestä koko kansa ei rupea noudattamaan vegaanista ruokavaliota, mutta ruoan alkuperällä uskotaan olevan suurempi merkitys tulevaisuudessa, sekä ihmisten uskotaan kiinnittävän entistä enemmän huomiota omaan ruokavalioonsa. Ravintolan edustajat uskovat myös, että muutaman vuoden päästä vegaanisuus ja muut erityisruokavaliot tulevat olemaan ihan arkipäiväisiä asioita, eikä niitä tulla silloin enää nostamaan esille. Tutkimuksista selvisi myös, että fleksaamisen uskotaan yleistyvän. Ihmiset syövät lihaa ja kasviksia sopivassa suhteessa, ryhtymättä kuitenkaan täysin vegaaneiksi.

Kuluttajille kohdistuvasta kyselystä selvisi, että kuluttajat toisivat enemmän vaihtoehtoja ravintoloiden ruokalistalle. He toivoisivat myös, että ravintolat rohkeasti kehittelisivät vegaanisia vaihtoehtoja, eikä vain muuttaisi liha-annoksia vegaaniksiksi. Kuluttajat toivoisivat myös vegaanisiin annoksiin enemmän proteiininlähteitä. Tuloksista selvisi myös, että kuluttajat toivoisivat, että ravintolat tekisivät mahdollista yhteistyötä erilaisten yhdistyksien tai ruokabloggareiden kanssa, jolloin asiakas kuin myös itse ravintola hyötyisi ja oppisi vegaanisista annoksista ja raaka-aineista ja niiden mahdollisuuksista. Ravintoloiden kannattaisi pyrkiä tekemään mahdollisimman maittavia vegaanisia annoksia, jotka sopisivat myös sekasyöjille, jolloin mahdollista kysyntää saataisiin kasvatettua ja ravintola saisi positiivista mainetta.

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyö sekä prosessi onnistui mielestäni hyvin, sekä sain toteutettua asetamani tavoitteet. Toivon, että opinnäytetyön tilaaja eli Vegaaniliitto olisi todella tyytyväinen opinnäytetyöhön, sen tutkimuksen toteutuksiin ja saatuihin tuloksiin. Selkeästi mietityt teemat ja alakysymykset helpottivat haastattelun kulkua. Ravintoloiden edustajien haastattelukysymykset sekä kuluttajien kyselyyn laaditut kysymykset olivat tarkkaan mietittyjä ja niiden avulla saadut vastaukset tukivat hyvin työn teoriaa. Kuluttajien kyselyssä sekä ravintoloiden edustajien haastattelussa nousi esille paljon samoja asioita, mitä teoriaosuudessaakin oli käsitelty, joten tutkimustulokset ja teoriaosuus tukivat toisiaan.

Validiteetti kertoo sen, kuinka hyvin tutkimuksessa käytetty mittaus- ja tutkimusmenetelmä mittaa juuri tutkittavan ilmiön ominaisuutta, mitä on tarkoitus mitata. Validiteetti on hyvä silloin, kun tutkittavan ilmiön tai asian kohderyhmä ja kysymykset ovat oikein valitut. Validiteetin arviointi kohdistuu kysymyksiin, kuinka hyvin tutkimusote ja siinä käytössä olleet menetelmät vastaavat tutkittavaa ilmiötä, johon halutaan perehtyä. Tutkimustyössä käytössä olleet menetelmät eivät itsessään johda tietoon, vaan jokainen menetelmä on mietittävä sen mukaan, millaista tietoa halutaan saada. Sillä tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä. Validiteetillä tarkoitetaan tutkimustuloksien sopivuutta, mielekkyyttä ja käyttökelpoisuutta. (Hiltunen 2009, 3, 7.)

Validiteettia jouduin miettimään ihan tutkimusvaiheen alussa tutkimusmenetelmien valinnassa. Tutkimusmenetelmän validiteettia tarkasteltiin loogisen -, ulkoisen - ja sisältövaliditeetin avulla. Loogisen validiteetin avulla tarkasteltiin tutkimusta kokonaisvaltaisesti. Ulkoista validiteettia hyödynnettiin silloin, kun mietittiin kvantitatiivisen tutkimuksen tuloksien yleistettävyyttä. Sisältövaliditeettia käytettiin arvioinnin osana kvalitatiivisen tutkimuksen sisällönanalyysissä.

Reliabiliteetti eli luotettavuus kertoo sen, kuinka luotettavasti ja toistettavasti käytetty mittaus- tai tutkimusmenetelmä määrittää haluttua ilmiötä. Käsitteellä tarkoitetaan tutkimusmenetelmän ja käytössä olleiden mittareiden kykyä saavuttaa ha-

luttuja tuloksia. Reliabiliteetti käsite kohdistui kvantitatiiviseen tutkimukseen. Tutkimuksen reliaabeliuksella tarkoitetaan mittaustuloksien toistuvuutta. Tutkimuksen reliabiliteetti on hyvä silloin, kun tulokset eivät ole sattuman varaisia. Tutkimuksen uusiutuessa, tulisi samoissa olosuhteissa saada samat tulokset. (Hiltunen 2009, 9–10.)

Reliabiliteetin osalta tutkimusmenetelmäni oli luotettava. Reliabiliteetin kannalta täysin luotettavan tutkimuksen olisi saanut, mikäli tutkimus olisi toistettu ja vastauksia verrattu edellisiin. Mielestäni kuitenkin saman tyyppistä kyselyä aiheesta ei voi kovin nopeasti uusia tutkittavan aiheen tuoreuden vuoksi. Tutkimuksesta saisi täysin luotettavan, mikäli tutkimus uusittaisiin muutaman vuoden kulluttua uudestaan. Tällöin tutkittava aihe olisi jo vakiintunut sekä kehittynyt. Silloin uusien tutkimustulosten vertaaminen vanhoihin olisi mielenkiintoista, sekä aiheellista tutkittavan aiheen kehityksen kannalta.

Ilmastonmuutoksenkin vuoksi ihmisten tulisi nyt alkaa kiinnittämään huomiota omaan ruokavalioonsa. Ruoka ei tälläkään hetkellä riitä koko maailman väestölle, joten miten se tulisi riittämään tulevaisuudessakaan, mikäli toimenpiteisiin ei ryhdytä. Ihmisten tulisi alkaa kiinnittämään huomiotaan omaan ruokavalioonsa sekä sen synnyttämään hävikkiin. Ruokatuotanto aiheuttaa tällä hetkellä viidenneksen ilmaston muutosta nopeuttavista päästöistä. Ruokatuotantoon käytettävästä maapinta-alasta 70 % on eläintuotannon käytössä.

Kaikkien ihmisten ei tarvitse ryhtyä vegaaneiksi, mutta jokaisen pitäisi alkaa kiinnittämään huomiotaan omaan syömiseensä ja korvaamaan eläinperäiset tuotteet kasviperäisillä tuotteilla. Tämä olisi suuri askel kohti ilmastoystävällisyyttä. Kuluttajakohtaisesti liha- ja maitotaloustuotteiden hylkääminen on paras keino estää ilmastonmuutos. Tällöin saavutettaisiin myös positiivisia kehityskohtia niin terveyden kuin taloudenkin saralla. Tulevaisuudessa kudokasvatettu liha saattaa olla ainoa pelastuksemme estää ilmastonmuutos. Tällä hetkellä kudokasvatettu liha ei kuitenkaan ole vielä toivotulla tasolla mutta sitä kehitetään koko ajan. Tällä hetkellä osalle ihmisistä myös vegaanisen ruoan korkea hinta on kynnyskysymys. Tulevaisuudessa kuitenkin kysynnän kasvun myötä, uskotaan vegaanisen ruoan hinnankin tasaantuvan.

Kvalitatiivisen sekä kvantitatiivisen tutkimuksen toteuttamisen punaisena lankana toimi opinnäytetyön kaksi pääkysymystä. Kvalitatiivista tutkimusta ohjasi myös kolme pääteemaa, jotka olivat syömisen trendit, vegaaniruokavalio ja vegaaniruokavalion suunnittelu. Laadullinen tutkimus on suhteellisen aikaa vievää, sillä havainnointiin, haastatteluihin, litterointiin ja aineiston keräämiseen kului paljon aikaa. Tämän lisäksi kerätyn aineiston analysointi oli hidasta ja osittain haasteellistakin, sillä aineistoa kertyi hyvin paljon. Määrällisen tutkimuksen aineiston kerääminen sujui ongelmitta ja vastuksiakin tuli odotettua enemmän. Aineiston analysointi oli itselleni haastavaa paikoittain, mutta samalla hyvin mielenkiintoista ja opettavaista. Määrällisen tutkimuksen analysointi oli koko tutkimusprosessin aikaa vievin osuus.

Opinnäytetyön prosessin vaiheet olivat helppo hahmottaa heti alussa. Tutkimuksen aloittaminen tuotti kuitenkin hieman hankaluuksia alussa, sillä tämä oli ensimmäinen laaja ja luotettava tutkimukseni. Mielestäni opinnäytetyö ja sen prosessi onnistui todella hyvin. Teoriaa työhön löytyi riippuen aiheesta hyvin. Aineiston analysointi oli itselleni koko opinnäytetyön haastavin osuus. Etenkin Tixelin käyttö oli aluksi itselleni hyvin haastavaa, sillä käytin sitä ensimmäistä kertaa. Päästyäni sisälle analysointiin muuttui se hyvin mieluisaksi osaksi opinnäytetyöprosessia ja mielestäni onnistuin analysoinnissa hyvin. Käytin tutkimusmenetelmiä mielestäni hyvin ja laajasti, sekä aiheeseen sopivalla tavalla. Tutkimusten analysointivaihe olisi varmasti sujunut helpommin, mikäli siitä olisi ollut aiempaa kokemusta, sillä tein osittain ylimääräistä työtä vain siksi, etten osannut käyttää Tixeliä kunnolla alusta alkaen.

Opinnäytetyön kokonaisprosessin kestoksi oli aluksi suunniteltu viittä kuukautta, mutta lopuksi se venyi kahdella kuukaudella, joka ei kuitenkaan muodostunut ongelmaksi osapuolille. Jatkotutkimuksena oman tutkimukseni rinnalle voisi olla esimerkiksi vegaanisuuden huomioiminen paikkakunnittain, eli kuinka paljon eroja tai yhtäläisyyksiä vegaanien huomioimisessa on maalla verrattuna kaupungissa. Jatkotutkimuksena voisi myös olla samantyyppisen tutkimuksen tekeminen muutamana vuodelle päästä uudestaan ja verrata siitä saatuja tuloksia jo tehtyyn tutkimukseen.

Olen kiitollinen työn tilaajalle, että sain tehdä opinnäytetyön heidän kanssaan ja he mahdollistivat tutkimuksen tekemisen. Kiitos kuuluu myös ohjaavalle opettajalleni, joka auttoi prosessin aikana ja jaksoi tsemrata eteenpäin.

## LÄHTEET

American Dietetic Association. 2009. Position of the American Dietetic Association, Vegetarian Diets. Luettu 20.3.2020.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19562864>

Bergström, J. 2019. Vegaaniruokavalio. Valio. Luettu 5.11.2019.

<https://www.valio.fi/ruokavaliot/vegaaniruokavalio/>

Carrington D. 2018 Support The Guardian. Avoiding meat and dairy is 'single biggest way' to reduce your impact on Earth. Luettu 15.11.2019.

<https://www.theguardian.com/environment/2018/may/31/avoiding-meat-and-dairy-is-single-biggest-way-to-reduce-your-impact-on-earth>

Elomaa, A. 2018. K-ruoka. Suomalainen superfood. Luettu 23.4.2020.

<https://www.k-ruoka.fi/artikkelit/suomalainen-superfood>

Haglund, B. 2010. Ihmisen ravitsemus. Kirjassa: Huupponen, T. Ventola, A-L. Hakala-Lahtinen, P. Kustannus: WSOYpro Oy. 10. Uudistettu painos, 9.

Hiltunen, E. 2018. YLE. Mitä tulevaisuudessa syödään? Luettu 14.12.2019.

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/01/27/mita-tulevaisuudessa-syodaan>

Hiltunen, L. 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Luettu 15.5.2020.

[http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius\\_ja\\_reliabiliteetti.pdf](http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ja_reliabiliteetti.pdf)

Juonala, J. 2017. 2000-luku. Entistäkin terveellisempää. Ilta-Sanomat Juhlalehtisarja 10/10. Luettu 23.4.2020.

Kasvisravintola Gopal. Vegaanisen ruoan hyödyt vs. haitat. Luettu 13.11.2019.

<http://www.kasvisravintolagopal.fi/vegaanisen-ruoan-hyodyt-vs-haitat/>

Koppa. 2015. Laadullinen tutkimus. Luettu 19.4.2020.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimus-strategiat/laadullinen-tutkimus>

K-ruoka. 2019a. Raakaruoka. Luettu 23.4.2020.

<https://www.k-ruoka.fi/artikkelit/erityisruokavaliot/raakaruoka>

K Ruoka. 2019b. Ruokatrendit 2019. Luettu 8.1.2020.

<https://www.k-ruoka.fi/artikkelit/ruokatrendit-2019>

K Ruoka. 2019c. Ruokatrendit 2020. Luettu 11.3.2020.

<https://www.k-ruoka.fi/artikkelit/k-kaupassa/ruokatrendit-2020>

Louheranta, A. 2006. Ravitsemus ja ruokavaliot. Kustannus: DIEETTIMEDIA Oy. 6. Uudistettu painos. Luettu 2.12.2019.

Lumo. N.D. Yksilöllinen ravintovalmennus. Luettu 18.3.2020

<http://ruokapuotilumo.fi/ravintovalmennus/yksilollinen-ravintovalmennus-1>



Martat. Eettisyys. Luettu 16.11.2019.

<https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/vastuullinen-ruoka/eettisyys/>

Mattila, H. Fogelholm, M. Hopia, A. Katajajuuri, J-M. Lehtonen, H. Mäkelä, J. Niva, M. Ovaskainen M-L. Pohjolainen, P. Pulkkinen, H. Risku-Norja, H. & Tapio, P. 2016. Vähemmän lihaa. Kohti kestävämpää ruokakulttuuria. Tallinna: Printon Trükikoda. Luettu 23.4.2020.

Meronen, K. 2003. Kehittyvä elintarvike. Luettu 8.1.2020.

<https://kehittyvaelintarvike.fi/teemajutut/6-tulevaisuuden-ruoka-terveytta-ja-elamysia>

Miksi ryhtyä vegaaniksi? Vegaani. Luettu 6.11.2019.

<http://vegaani.org/tietoa/miksi-vegaaniksi/>

Mikä on vegaani? Vegaaniliitto. Luettu 5.11.2019.

<http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/mika-on-vegaani>

Miten aloittaa vegaaniruokavalio? Vegaani. Luettu 6.11.2019.

<http://vegaani.org/tietoa/miten-aloittaa-vegaaniruokavalio/>

Mäntysaari, A. 2017. Turbinaattori. Heikot signaalit ennakoivat ruokapalveluiden muutoksia. Luettu 16.3.2020.

<https://blogit.jamk.fi/turbinaattori/2017/12/14/heikot-signaalit-ennakoivat-ruokapalvelujen-muutoksia/>

Naakan koulu. Ruoan valintaan vaikuttavat tekijät. n.d. Luettu 19.11.2019.

<https://peda.net/valkeakoski/opetuspalvelut/pk/naakan-koulu/oppiaineet/kotitalous2/ko-pahkala-visa/Kotitalous2/ruoan-merkitys-hyvinvoinnille/rm/rvvt>

Ojanperä, S. 2015. Yle. Tieteellisen tarkkaan räätälöity ruokavalio voi olla pian mahdollinen. Luettu 11.3.2020.

<https://yle.fi/uutiset/3-7727324>

Pusa, T. 2019. Sydänliitto. Rasvan laatu ratkaisee. Luettu 13.12.2019.

<https://sydan.fi/fact/rasvan-laatu-ratkaisee/>

Ravitsemusterapeutti yhdistys. n.d. Vegaanin lautasmalli. Luettu 20.3.2020.

<https://rty.fi/kuvapankki/>

Ruokatieto. 2019. Kasvisruokavaliot. Luettu 13.11.2019.

<https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/kasvisruokavaliot>

Ruokatieto. 2019. Kivennäisaineet. Luettu 13.12.2019.

<https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/suojaravintoaineet/kivennaisaineet>

Ruokavirasto. n. d. Vegaaninen ruokavalio. Luettu 19.3.2020

<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/vegaaninen-ruokavalio/>

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Luettu 13.4.2020.

[https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_3.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html)

Saarioinen. n. d. Tulevaisuuden ruokatrendit. Luettu 11.3.2020.

<https://www.saarioinen.fi/tuotteet/tuoteteemat/tulevaisuuden-ruokatrendit/>

Springmann. M. PNAS. Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change. 21.3.2016. Luettu 15.11.2019.

<https://www.pnas.org/content/early/2016/03/16/1523119113.full?sid=848567be-1eb2-4467-9411-89d9b90b0d47>

Syö Hyvää n.d.a.Ympäristöystävällinen syöminen. Luettu 16.11.2019.

<http://syohyvaa.fi/ymparistoystavallinen-syominen-2/>

Syö Hyvää n.d.b. Elinehtona energia. Luettu 14.12.2019.

<http://syohyvaa.fi/elinehtona-energia/>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. Tampere:THL Kide 26, 2-uudistettu painos. 2019. Luettu 6.11.2019

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN\\_ISBN\\_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Terveellinen ruokavalio. Luettu 10.5.2020

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Elintavat ja ravitsemus. Luettu 13.12.2019.

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/mita-ruoka-sisaltaa/proteiinit>

Terveyttä ruoasta. 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Kustannus: Puna-musta Oy. 5. Korjattu painos. Luettu 3.12.2019.

The State Of Food Security And Nutrition In The World. 2017. FAO. Luettu 14.12.2019.

<http://www.fao.org/3/a-i7695e.pdf>

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus. Tapaustutkimus. Kustannus: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Luettu 29.4.2020.

Usein kysytyt kysymykset. Vegaaniliitto. Luettu 13.11.2019.

<http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/ukk#>

Valtsa L., Kaartinen N., Tapainen H, Männistö S. & Sääksjärvi, K. 2017. FinRavinto. Ravitsemus Suomessa. Luettu 13.12.2019

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137433/URN\\_ISBN\\_978-952-343-238-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137433/URN_ISBN_978-952-343-238-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Vegaanihaaste. n. d. Edullista vegaaniruokaa. Luettu 19.3.2020

<https://vegaanihaaste.fi/edullista-vegaaniruokaa>

Vegaaniliitto. n. d. Terveys. Luettu 20.3.2020.

<http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/miksi-veganismi/terveys>

Vuoristo-Halonen, H. 2017. Ruoan valinta. Luettu 19.11.2019.

<https://naprapaatinvaimo.blog/2017/06/27/ruoan-valinta-nalka-symbolinen-status-vai-tabu/>

WWF. 2016. Vähemmän lihaa lautaselle. Luettu 15.11.2019.

<https://wwf.fi/wwf-lehti/wwf-lehti-1-2016/vahemman-lihaa-lautaselle/>

## LIITTEET

Liite 1. Ravintolan edustajien kysely

1

### **Vegaanit ravintoloiden arjessa.**

Olen Roosa Koski, kolmannen vuoden palveluliiketoiminnan opiskelija. Kirjoitan opinnäytetyötä aiheesta Vegaanit ravintoloiden arjessa. Kyselyn tavoitteena on selvittää ravintoloitsijoiden mielipiteitä ja näkökulmia koskien yleistynyttä vegaanismia. Vastauksesi käsitellään anonymisti ja niitä käytetään ainoastaan opinnäytetyöni tekoon.

### SYÖMISEN TRENDIT

1. Millaisia ruokatrendejä tulevaisuudessa on?
2. Miten trendit vaikuttavat ravintolanne ruokatarjontaan?
3. Mikä on saanut ravintolan tarjoamaan vegaanisia vaihtoehtoja?

### VEGAANIRUOKAVALIO

4. Miten määrittelisit käsitteen vegaaniruokavalio?
5. Miten yleinen kyseinen ruokavalio on asiakkaidenne keskuudessa?
6. Kuinka huomioitte vegaaniasiakkaat tarjonnassanne?

### VEGAANIRUOKAVALION SUUNNITTELU

7. Miten keittiöhenkilökunta suhtautuu vegaaniruokien valmistukseen?
8. Millaista osaamista henkilökunnalla on vegaaniruokien suunnitteluun ja valmistukseen? (koulutettu?)
9. Kuinka vegaanit huomioidaan ruoka- ja juomalistalla?
10. Miten vegaaniruokien valmistus vaikuttaa ruokatuotantoprosessiin?
11. Kuinka vegaaniruokat hinnoitellaan? (Lisähinta?)
12. Miten tyytyväisiä vegaaniasiakkaat ovat ravintolanne tarjontaan?
13. Millaisena näet vegaaniruokien tulevaisuuden?

Kiitos paljon vastauksestasi!

## Vegaanit ravintoloiden arjessa

Olen Roosa Koski, kolmannen vuoden palveluliiketoiminnan opiskelija. Kirjoitan opinnäytetyötä aiheesta, Vegaanit ravintoloiden arjessa. Kyselyn tavoitteena on selvittää kuluttajien mielipiteitä, koskien ravintoloiden tarjontaa vegaaniruokien suhteen.

Vastauksesi käsitellään anonymisti ja niitä käytetään ainoastaan opinnäytetyöni tekoon.

Kiitos paljon vastauksestasi!

### 1. Oletko? \*

- ☐ Nainen
- ☐ Mies
- ☐ Jokin muu

### 2. Ikäsi \*

- ☐ 18-24-vuotta
- ☐ 25-34-vuotta
- ☐ 35-44-vuotta
- ☐ 45-54-vuotta
- ☐ 55-> vuotta

### 3. Oletko? \*

- ☐ Vegaani
- ☐ Kasvissyöjä
- ☐ Sekasyöjä

☐

## 4. Koulutusasteesi \*

*Ylin koulutusasteesi*

- ☐ Peruskoulu
- ☐ Ammattikoulu
- ☐ Lukio
- ☐ Ammattikorkeakoulu
- ☐ Yliopisto
- ☐ Ylempi ammattikorkeakoulu

## 5. Syysi ryhtyä vegaaniksi? \*

- ☐ Eläinten oikeudet
- ☐ Ilmastonmuutos
- ☐ Terveystellinen syy
- ☐ Uskonnollinen syy
- ☐ Muu

## 6. Mitä haasteita koet vegaanisen ruokavalion noudattamisessa? \*

Kirjoita vastaus

## 7. Ravintolat huomioivat vegaanit riittävästi tarjonnassaan. \*

1 Täysin eri mieltä. 2 Hieman eri mieltä. 3 En osaa sanoa. 4 Samaa mieltä. 5 Täysin samaa mieltä.

- 1 2 3 4 5
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

## 8. Mitkä asiat koet tärkeimpänä ravintolaa valitessasi? \*

	En koe merkityksellisenä lainkaan	Koen vähemmän merkityksellisenä	En osaa sanoa	Koen merkityksellisenä	Koen erittäin merkityksellisenä
Vegaaninen ruoka- ja juomatarjonta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sijainti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hyvä hinta laatu-suhde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ravintolan pieni hiilijalanjälki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnelma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 9. Mikäli ravintolan ruokalistalla ei ole erikseen merkittynä vegaanisia vaihtoehtoja, kuinka toimit? \*

- ☐ En vieraile kyseisessä ravintolassa
- ☐ Käyn tiedustelemassa mahdollisia vegaanisia vaihtoehtoja, jonka jälkeen teen päätöksen
- ☐ Käyn pöytään ja pyydän vegaanista vaihtoehtoa
- ☐

## 10. Miten hyvin luotat ravintolan henkilökunnan asiantuntemukseen vegaanisesta ruoasta ja vegaaneille tarjotuista annoksista? \*

1 En luota yhtään. 2 En osaa sanoa. 3 Luotan satunnaisesti. 4 Luotan täysin.

- 1   2   3   4
- ☐ ☐ ☐ ☐

## 11. Koetko itsesi hankalaksi asiakkaaksi tilatessasi vegaanista ruokaa ns. tavallisessa ravintolassa? \*

1 En koskaan. 2 Hyvin harvoin. 3 En osaa sanoa. 4 Välillä. 5 Aina.

- 1   2   3   4   5
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

## 12. Häiritseekö sinua mikäli ravintolan henkilökunta suosittelee ensin annoksia, jotka ovat poikkeuksetta eläinperäisiä? \*

1 En koe lainkaan häiritsevänä. 2 Koen satunnaisesti häiritsevänä. 3 Koen häiritsevänä.

- 1   2   3
- ☐ ☐ ☐

13. Oletko tyytyväinen ravintoloiden tarjoamaan vegaaniruokaan? \*

*1 En ole lainkaan tyytyväinen. 2 Olen satunnaisesti tyytyväinen. 3 Olen tyytyväinen. 4 Olen todella tyytyväinen.*

1 2 3 4

☐ ☐ ☐ ☐

14. Mitä mieltä olet mikäli vegaaninen vaihtoehto on muita kalliimpi tai annoksen vaihdoksesta peritään lisähintaa? \*

Kirjoita vastaus

15. Miten ravintolat voisivat kehittää vegaaniruokien tarjontaa? \*

Kirjoita vastaus

16. Mikäli haluat osallistua Kristo Muurimaan toimittaman Eläintehtaat-kirjan arvontaan, jätäthän ystävällisesti sähköpostiosoitteesi.

Kirjoita vastaus

Lähetä